ЗНАНИЕ НАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
факультет здоровья 2'86

Ю. Б. Тарнавский

Искусство быть здоровым



НАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Факультет здоровья № 2, 1986 г.
Издается ежемесячно с 1964 г.

Ю. Б. Тарнавский,
кандидат медицинских наук

Искусство быть здоровым

(О психогигиене)

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ЗНАНИЕ»
Москва 1986

ББК 56.14
Т21

Автор: Ю. Б. ТАРНАВСКИЙ — кандидат медицинских наук.

Рецензент: Г. М. Энтин — доктор медицинских наук.

Тарнавский Ю. Б.

Т21 Искусство быть здоровым (О психогигиене). — М.: Знание, 1986. — 96 с. — (Нар. ун-т. Фак. здоровья; № 2).

15 к.

Брошюра посвящена способам сохранения и укрепления психического здоровья, которые доступны каждому человеку. Автор рассказывает о различных приемах, помогающих совершенствовать умственные способности, об особенностях эмоциональной и волевой сферы, о выработке умения «властвовать собой».

Брошюра рассчитана на широкий круг читателей.

4118000000

ББК 56.14
617.9

Редактор Б. В. САМАРИН

Введение

Неоценимое счастье в нашей жизни — здоровье. Его сохранение в значительной степени зависит от того, как мы к нему относимся. И здесь важно вспомнить древнюю мудрость, которая гласит, что подорвать здоровье намного легче, чем затем добиваться его восстановления.

В Советском Союзе созданы оптимальные условия для сохранения и укрепления здоровья, являющегося одной из основных социальных ценностей. Последнее говорит об огромной моральной ответственности каждого человека перед всем обществом за свое здоровье и здоровье окружающих. Эта моральная ответственность предполагает заботливое отношение к здоровью, ибо оно — необходимое условие не только полноценной жизнедеятельности, но и реализации творческих способностей человека.

Утраченное здоровье мешает воплощению задуманных планов, закрывает дорогу к осуществлению многих замечательных замыслов и свершений, особенно если речь идет о молодых людях.

Всестороннее физическое развитие обеспечивает крепость мускулов, надежность сердечно-сосудистой системы, дыхательного аппарата. Но мы все больше и чаще говорим не только о физическом, но и о психическом здоровье.

Основное направление современной медицинской науки — профилактическое. В этой области учеными ведется большая работа, задача которой — предотвращение развития болезней. Решать эту задачу призвана, в частности, психогигиена — наука, занимающаяся разработкой профилактических мер, которые помогают людям сохранить психическое здоровье.

Бурный технический прогресс, все более расширяющийся поток информации, огромные требования, предъявляемые к нервной системе человека, делают необходимым объединение усилий ученых в дальнейшем совершенствовании психогигиены. «Сохранение и укрепление психического здоровья, — подчеркивается в Большой медицинской энциклопедии, — невозможно без предупреждения возникновения нервно-психических заболева-

ний... Психогигиена преследует цель повысить устойчивость психического здоровья и сопротивляемость к различным вредоносным факторам».

Человеческая жизнь достаточно продолжительна, и в течение многих лет организм, в частности нервно-психическая сфера, подвергается многочисленным неблагоприятным воздействиям, среди которых особое значение приобретают различные стрессы, нарушение режима питания, влияние алкоголя, никотина, загрязненной окружающей среды.

Указанные факторы могут быть болезнетворными как при многоразовом, так и при однократном действии. Определенную роль в таком случае играет возраст, конституциональные особенности человека, его наследственность и состояние организма. Так, одна и та же доза крепкого алкогольного напитка у одного человека может вызвать потерю контроля за своим поведением, у другого — защитную реакцию, а у третьего — смерть. Ведь и выпитые сто граммов водки наносят подчас существенный «удар» по организму.

Наряду с перечисленными факторами можно указать и на внешние отрицательные влияния на нервную систему, результатом которых являются довольно распространенные в настоящее время болезненные реакции на психотравмы, обусловленные нарушением межличностных отношений.

Автор, освещая в брошюре вопросы психогигиены и психопрофилактики, ставит своей целью помочь читателю более правильно оценивать расстройства в нервно-психической сфере, которые могут возникнуть у него самого, у его родственников, товарищей по работе. Так как крайне важным в этом плане является воспитание такта, взаимопонимания, терпимости к людям, создание обстановки доброжелательности и взаимной поддержки в семье и на производстве, особое внимание в брошюре уделяется различным методам самосовершенствования (развитие умственных способностей, памяти, воли, сохранение тонуса, хорошего настроения и т. д.).

Нужно постоянно помнить, что психическое здоровье в огромной степени зависит от самого человека. На каждого из нас возложена серьезная задача — сохранить

свое психическое здоровье и передать его полноценным будущему потомству.

Каковы возможности нашей психики?

Диапазоны умственной деятельности

Успешное выполнение практически любой работы требует от ее исполнителя не какой-нибудь одной, а обычно нескольких, иногда даже очень многих способностей. Способности — это такие свойства человека, которые являются необходимым условием достижения успеха в той или иной области.

В настоящее время уже приобрело «право гражданства» разделение способностей на общие и специальные. Общие — это те, что проявляются в большинстве основных видов человеческой деятельности. Специальные способности обнаруживаются только в отдельных, конкретных видах деятельности.

Можно ли полагать, что способности являются некими чрезвычайными «добавками» к психике среднего человека и что могут быть люди, лишенные таких «добавок»?

В способностях нет ничего, что выходило бы за рамки психических возможностей обычного человека, что лежало бы за пределами сферы его духовной жизни. Чем же в таком случае определяется действительно существующее различие людей по способностям, различная их продуктивность в сфере одной и той же деятельности? В чем причина этих различий?

Таких причин несколько.

Совершенно очевидно прежде всего, что продуктивность в любой деятельности непосредственно зависит от того, как человек относится к тому, чем он занят. Любовь к своему делу, интерес к нему — самые важные стимулы высокой продуктивности. Здесь, однако, психологи нашли интересную связь «уровня мотивации», или, проще говоря, степени желания человека что-то хорошо сделать, с тем, как на самом деле он это сделает.

Было выявлено, что страстное желание далеко не всегда приводит к успеху: эмоции иногда так захватывают человека, что психических сил на саму деятельность уже

может и не хватить, и в таком случае показатели продуктивности бывают ниже, чем при условии спокойного и устойчивого напряжения, ровного настроения. Поэтому в случае, если мы чувствуем некоторый необычный «подъем», очевидно, лучше сначала успокоиться, а не бросаться сломя голову на самые сложные и ответственные участки работы.

Не менее важное значение для деятельности и действительного проявления и развития способностей имеет профессиональная подготовка и, кроме того, так называемые внутренние условия реализации способностей, а именно определенные черты характера, наблюдательность, трудолюбие (смелость, целеустремленность). И наконец, индивидуальная выраженность способностей зависит от той природной основы, на которой они развиваются.

Несмотря на усилия огромного числа ученых в попытках полноценного осмысливания самых различных, в том числе и психических, свойств человека, он сам, его способности, его природные возможности и диапазоны их развития все еще изучены недостаточно. Резервы психических способностей и возможностей человека скрыты в глубинах мозга, и мы нередко о них просто не догадываемся.

Ученые до сих пор спорят о том, какой именно процент клеток головного мозга по-настоящему у нас загружен. Одни называют два-три процента, другие считают, что «загруженным» оказывается больший участок мозговой коры — он составляет пять процентов от всего количества клеток. Самые щедрые доводят эту величину до восьми процентов.

Несколько лет назад в печати промелькнуло сенсационное сообщение, сделанное известным математиком Д. Нейманом. По его расчетам человеческий мозг в состоянии вместить такой объем информации, которая содержится во всех миллионах книг, хранящихся в Библиотеке имени В. И. Ленина!

Можно соглашаться или спорить с таким мнением. Ясно одно: научные исследования указывают на еще в значительной степени не использованные возможности и резервы мозгового вещества. Все дело, очевидно, в том,

чтобы эти возможности были реализованы оптимальным образом.

Интересны данные, полученные относительно резервов человеческой памяти. Многие, наверное, на собственном опыте убедились в том, что в определенные моменты жизни возможности нашей памяти способны вызывать поистине удивление и восхищение. Известно ведь, что у подавляющего большинства студентов в период экзаменационной сессии отмечается особое обострение памяти, крайне высокая продуктивность процессов запоминания и воспроизведения, которая после окончания экзаменов кажется им просто невероятной.

Более того! Использование определенных педагогических приемов позволяет добиться запоминания в течение одного урока тысячи ранее незнакомых иностранных слов!

Исследователи в разных областях медицины и психологии получают все больше и больше фактов, которые свидетельствуют о резервных возможностях, не осознаваемых человеком. Уже давно было обращено внимание на людей, обладающих феноменальными способностями памяти. Некоторым из них достаточно было взглянуть на страницу печатного текста, чтобы навсегда запомнить все записанное на ней. А исторические примеры? Юлий Цезарь и Александр Македонский знали по имени и в лицо всех своих солдат — до 30 тысяч человек. Известный математик Л. Эйлер помнил шесть первых степеней всех чисел первой сотни. А. А. Алехин играл в шахматы по памяти «вслепую» одновременно с 30—40 партнерами. Композитор С. В. Рахманинов мог сыграть любое один раз услышанное им произведение. Моцарту достаточно было одного прослушивания, чтобы точно записать большую сложную пьесу.

У некоторых людей обнаружена способность не только к прекрасному запоминанию, но и к выполнению разного рода сложных математических действий (такие операции, как возведение в степень, извлечение корня из многозначных чисел и т. д., выполняются этими людьми с поразительной скоростью).

Характерно, что люди феноменальных способностей,



в общем, не отличаются от других ни по внешнему виду, ни по физиологическим свойствам организма, ни по структурным особенностям головного мозга. Более того, некоторые из этих феноменов отличались своей необразованностью. Англичанин Д. Бакстон, прославившийся как счетчик-виртуоз, не умел читать, американский негр Т. Фаллер, обладавший теми же способностями, дожил до 80 лет и умер неграмотным.

Необходимо также отметить, что, помимо больших резервов, головной мозг человека как единое целое обладает и большой надежностью. Это объясняется определенным расположением нервных клеток и волокон, обеспечивающих согласованную и четкую работу мозга как единой функциональной системы. Строение отдельных элементов головного мозга таково, что он может сохранять свои функции и работоспособность в том случае, если тысячи его нервных клеток по каким-либо причинам бездействуют. Именно большой надежностью мозга можно объяснить то, что люди, перенесшие операцию на головном мозге, причем даже с удалением какихлибо его участков, сохраняют работоспособность и могут успешно трудиться.

Конечно, «запасы прочности» человеческого мозга не безграничны. Есть такие нагрузки, которые способны нарушить нормальное течение психической, да и не только психической, деятельности человека, ослабить его здоровье, снизить производительность. Например, такое, к сожалению, распространенное явление, как шум. Вредность шума зависит и от его громкости, и от частоты. Шум с большой частотой даже при незначительной силе звука оказывает весьма заметное влияние на человека, что проявляется не только в снижении слуха, но и в серьезных нарушениях со стороны физической и психической сферы.

Научными исследованиями также показано, что шум тормозит деятельность желудка и способен вызывать расстройства пищеварения. Он, кроме того, может стать причиной неврозов и нарушений со стороны эндокринной и других систем организма. При повышенной чувствительности к шуму (у людей умственного труда даже не очень громкий шум может вызвать ощутимую реак-

цию), к тому же шумовое воздействие подчас становится особенно опасным для здоровья.

Если шум — это в каком-то смысле перенасыщенность раздражителями, то всякого рода монотонность является недостатком раздражения. Монотонность в процессе работы (отсутствие в той или иной деятельности творческого начала, однообразие труда, постоянное повторение одного и того же) может вызвать сонливость, чувство отвращения к работе, снижение умственной работоспособности.

Отрицательно влияет на человека иногда и чрезмерное увлечение телевидением. Медиками было проведено такое исследование: у людей, смотревших три вида телевизионных передач (репортаж, спортивные новости и детектив), измерялось кровяное давление. Оказалось, что просмотр передач способствует его повышению, причем особенно высокие подъемы давления наблюдались при просмотрах детектива, а у гипертоников эти подъемы иногда сохранялись до 15 часов! Отсюда совершенно очевидно, что на здоровье человека оказывает влияние в первую очередь эмоциональная сторона передачи и, конечно, его личное отношение к ней.

Особо следует отметить, что (как это ни неожиданно) наиболее чувствителен человек к нехватке времени. Так, если заставить две группы студентов решать одни и те же по трудности задачи в спокойной обстановке и в ситуации дефицита времени, то в последнем случае мы обнаружим заметное повышение кровяного давления, которое притом окажется стойким (будет держаться на высоком уровне достаточно долго). Ситуации нехватки времени сейчас, в эпоху ускоренных темпов жизни, привлекают особый интерес ученых. Ведь это явление стало чуть ли не самой типичной чертой современного человека, особенно горожанина. А причина чаще всего кроется в личной неорганизованности, нашем неумении «сладить со временем», подчинить его себе.

Психологам и гигиенистам приходится констатировать, что мало кому присущи самоорганизованность и пунктуальность. Поэтому надо стараться себя дисциплинировать, научиться распределять время и распоряжаться им разумно. Спешка, постоянные опасения туда опоздать, а здесь

не успеть, нарастающий, словно снежный ком, список дел, которые надо выполнить, — все это приводит к нервно-психической перегрузке, расстройству регуляторных механизмов.

Важно понять, что сохранение в нормальном состоянии сосудистой и других систем организма зависит прежде всего от самого человека. Здоровье сосудов и, следовательно, общее наше здоровье требуют определенного психологического климата, мобилизации максимума нашей воли для того, чтобы правильно организовать свой быт, семейные и производственные отношения.

Люди, не способные заблаговременно спланировать свой день, вечно опаздывающие, даже получили у психологов специальное определение — «лица коронарного (сердечного) типа».

Приведенные нами примеры показывают, что новые условия окружающей среды, связанные с развитием техники, и новый образ и темп жизни, обусловленные изменениями среды, предъявляют повышенные требования к сердечно-сосудистой, нервной и другим системам организма человека.

С помощью каких методов и приемов можно подготовить себя так, чтобы соответствовать этим требованиям, а тем самым способствовать сохранению своего психического здоровья, мы постараемся рассказать в последующих разделах.

Об эмоциях и воле

Искусство быть здоровым — это во многом искусство чувствовать себя здоровым. И наоборот: эмоциональный дискомфорт — первый шаг на пути к болезни.

Нет человека, который не знал бы, что такое радость и грусть, надежда и разочарование, любовь и ненависть, который, другими словами, не пережил бы того, что мы называем чувствами или эмоциями. Все — природа, произведения искусства, общение с другими людьми, работа, отдых — вызывает у человека различные переживания. Без этих переживаний, именуемых эмоциями (от латинского motio — впечатление), невозможна целенаправленная деятельность. Эмоции выражаются не

только в субъективных переживаниях человека, они имеют и объективные, телесные проявления. Еще Спиноза обратил внимание на то, что эмоции «могут увеличивать или уменьшать способность самого тела к действию».

Полезны или вредны эмоции?

Ученые по-разному отвечают на этот вопрос. Французский психолог Е. Клапаред, например, считает эмоции бесполезными, а в некоторых случаях даже оказывающими отрицательное влияние. Печаль, радость, гнев, подчеркивает он, ослабляя функцию внимания и суждения, порой заставляют нас совершать поступки, о которых впоследствии мы сожалеем.

В противоположность этому известный советский психофизиолог П. В. Симонов дает иную оценку эмоциям. Он считает эмоции, безусловно, полезными, при этом делая акцент на приспособительной их функции. «Часто человек, — указывает П. В. Симонов, — вынужден действовать в условиях, когда он не имеет исчерпывающих сведений о том, как следует вести себя в неожиданных ситуациях. В процессе эволюции и выработался специальный механизм, который в определенных пределах компенсирует и дополняет недостаток знаний».

Возьмем простую модель, чтобы наглядно увидеть, чем помогает эмоция. Наиболее демонстративным примером может быть страх. О нем очень образно сказано: «Пуганая ворона и куста боится». При страхе, возникшем от сигнала опасности, возникает оборонительная защитная реакция на любое изменение в окружающей среде, хотя в 95 процентах случаев оно никакой угрозы для организма не представляет. Реагируя, так сказать, профилактически на любую хрустнувшую ветку или мелькнувшую тень, организм повышает вероятность того, что он не пропустит тот единственный сигнал, за невнимание к которому он может поплатиться жизнью.

Американский физиолог В. Кеннон, много лет посвятивший изучению эмоций, особо отмечает их «активирующую» роль, благодаря которой организм приходит в состояние готовности к затратам энергии.

Большинство современных исследователей рассматривает эмоции как полезный, нужный, мобилизующий фактор. Однако нельзя не учитывать, что мобилизация

сил, полезная для здорового человека, может оказаться для больного не только не полезной, но даже опасной. Усиление работы сердца и повышение кровяного давления, сопутствующие активной деятельности здорового организма, могут привести к разрыву оболочки сосуда и кровоизлиянию, если кровеносные сосуды поражены болезненным процессом. Поэтому такой человек должен стараться уберечь себя от бурных эмоций, могущих вызвать ухудшение состояния.

Народная мудрость учит, что если нужно сообщить пожилому человеку о неожиданном горе (да и о радости), то нельзя делать это сразу — бурная эмоциональная реакция может привести к резкому подъему кровяного давления. Эмоции человека сложны и многогранны. Они имеют общие черты и в то же время значительно отличаются друг от друга. Любое чувство характеризуется определенной динамикой, глубиной, силой активности. Есть чувства, которые развиваются очень быстро (иногда в течение считанных минут), и чувства, формирующиеся чрезвычайно медленно (месяцами и даже годами).

Глубина чувства определяется тем, как оно влияет на поведение человека. Энергия, с которой под влиянием чувства человек выполняет какое-то дело, свидетельствует об активности чувства. Есть стенические чувства (улучшающие деятельность) и астенические (ухудшающие эту деятельность).

Даже неискушенный в психологии человек при некоторой наблюдательности и достаточном жизненном опыте неплохо разбирается в чувствах окружающих по выражению их лица. Однако не только мышцы лица, но и мускулатура всего тела перераспределяет свой тонус в случае переживания какого-то конкретного чувства, что отражается в позе, движениях, пластике человека.

Помимо подчиненных сознанию (произвольных) мимико-пантомимических реакций, чувства выражаются богатой гаммой непроизвольных реакций. К числу последних, возникающих в связи с эмоциональными переживаниями, относятся изменения работы сердечно-сосудистой системы (частоты пульса, уровня кровяного давления, величины просвета сосудов), дыхательного аппарата (частоты и глубины дыхания, его ритма), температуры

тела, деятельности потовых, слюнных желез, гипофиза, щитовидной и поджелудочной желез, а также других органов.

Переживая какое-либо сильное чувство, человек краснеет или бледнеет, глубоко и часто (или поверхностно и редко) дышит. Кроме того, у него могут возникнуть неприятные ощущения в подложечной области, сухость во рту и т. д. Все это есть внешнее выражение участия в возникновении эмоции вегетативной нервной системы.

Рассмотрим теперь те чувства, которые порой создают для человека сложную и трудно преодолимую преграду на пути к ощущению себя здоровым. Речь идет о таких чувствах, как аффекты и страсти.

Аффектами называют быстро возникающие, как правило, сравнительно кратковременные, исключительно сильные чувства, сопровождающиеся выраженной вегетативной реакцией. Сила аффекта настолько велика, что охваченный им человек может потерять контроль над собой, не осознавать своих поступков и делать то, что не соответствует его взглядам на жизнь, его убеждениям и привязанностям.

Сказанное ни в коем случае не означает, что преодоление аффекта невозможно. Конечно, это преодоление оказывается крайне сложным, особенно когда аффект достиг своего максимума, высшей точки развития, своей кульминации. До наступления же этого момента подавление нарастающей бури чувства доступно практически каждому человеку. Нужны только выдержка, умение вовремя взять себя в руки. А такие качества приобретаются в результате работы над собой, самовоспитания. К сожалению, необходимость этого часто игнорируется.

«У нас, — пишет на страницах «Правды» академик Е. И. Чазов, — еще не уделяется достаточно внимания воспитанию у себя выдержки и самообладания. Всегда ли мы регулируем свои эмоции? Помним ли о том, что своим поведением в коллективе, неправильным отношением к близким, сослуживцам можем нанести комулибо психическую травму и тем самым способствовать возникновению болезни?»

В момент зарождения аффекта и на первой стадии развития его еще вполне можно подчинить нашей воле,

приостановить и подавить его. И добиться этого сравнительно нетрудно, особенно если человек отчетливо представляет себе возможные последствия своей вспыльчивости и придерживается принципа никогда, ни при каких обстоятельствах не допускать себя до неуправляемого состояния.

Чтобы предупредить возникновение аффекта, следует попытаться задержать непроизвольные двигательные реакции и выполнить какие-либо другие действия. Так, в частности, рекомендуется при нарастании аффекта плотно сжать губы и десять — пятнадцать раз медленно описать дугу языком по небу. Очень хорошо действует также произвольное расслабление мышц конечностей (особенно рук) и всего тела, регуляция частоты и глубины дыхания (медленное и глубокое дыхание надежно действует как успокаивающее средство), упорное сосредоточение внимания на каких-либо «посторонних» объектах, не имеющих к развивающемуся чувству непосредственного отношения.

Постоянная тренировка в этом направлении обеспечивает выработку умения хорошо управлять своими чувствами и одновременно способствует укреплению воли.

Эффект такой тренировки повышается при использовании в конфликтных ситуациях специальных приемов переосмысления своего отношения к источникам неприятных эмоций. Вот некоторые принципы, которыми можно руководствоваться при такой тренировке:

1. Всякое чувство возникает в полном своем объеме не сразу. Имеется некоторый (правда, в случае аффекта очень короткий) период его становления. Слабое в момент своего зарождения, а потому вполне регулируемое (его легко подчинить нашему сознанию и воле) чувство затем становится все более сильным и часто в своей кульминации приобретает такую автономность, самостоятельность, которая исключает или по крайней мере значительно затрудняет произвольный контроль над ним.

2. Человеку, как правило, не свойственно полное осознание чувства в момент его зарождения. Правда, мы иногда интуитивно, смутно замечаем, что в нас что-то изменилось. И если каждый раз мы будем стремиться

зарегистрировать сознанием это «что-то», установить его сущность, подвергнем его анализу, то с течением времени научимся улавливать свои чувства в самом начале и тем самым приобретем власть над ними, способность осуществлять действенную регуляцию в сфере эмоциональных переживаний.

3. Сила и активность отрицательной эмоциональной реакции тем значительнее, чем шире возможности человека воздействовать на ее источник.

Так, раскаты грома, нарушающие сон, едва ли вызовут у кого-то сильное раздражение и тем более гнев (первый вариант). Если же сон нарушен громкой музыкой в комнате соседа, недовольство возникает практически у каждого человека, хотя в связи с разными обстоятельствами оно имеет разную выраженность (второй вариант реагирования). В наибольшей же степени человек прореагирует на аналогичную помеху в том случае, если она создана домочадцами (сыном или дочерью) или подчиненными по службе ему людьми (третий вариант).

Другими словами, наименее эмоциогенны раздражители первой группы (независимые от человека), в наибольшей степени — третьей (во многом или полностью зависимые от него, управляемые им).

В таком случае, наверное, представляется заманчивым использовать указанную закономерность для управления собственным поведением. А именно: стремиться превращать раздражители второй, а тем более третьей группы в раздражители первой, чем избавлять себя от многих неприятных и тягостных переживаний (да и не только себя, но и людей из своего окружения).

Следует не просто лишь знать о возможности перемещения раздражителей из одной группы в другую, но и научиться осуществлять это перемещение в своем сознании. Так, если в маленьком коллективе источником раздражения оказались какие-то особенности товарища по работе (например, темп его речи, манера вести себя за столом, направленность его интересов, логика суждений и т. д.), следует настойчиво убеждать себя в том, что черты его личности так же объективны, как его рост, цвет волос или глаз и т. п.

«Умный человек знает, — писал Гельвеций, — что

люди таковы, какими они должны быть, что всякая ненависть к ним несправедлива, что дурак делает глупости, подобно тому как дикое дерево приносит горькие плоды». Так рассуждает и М. Монтень: «Надо жить среди живых людей и не заботиться о том, а паче всего не вмешиваться в то, как вода течет под мостом».

Объективизируя те черты личности, которые вызывают у нас раздражение, мы снижаем возможность перерастания его в сильное отрицательное чувство, всегда способное вылиться в аффективную вспышку.

В психологии есть такое понятие: «безусловная положительная оценка». Это значит, что мы воспринимаем человека полностью, со всеми слабостями, недостатками, привычками и достоинствами, то есть таким, каков он есть. Особенно это важно в семейной жизни, где молодые супруги часто задаются целью «перевоспитать», «переделать» своего мужа (жену).

А ведь это весьма неблагодарная задача — переделывать взрослого человека. Наверное, целесообразнее приспособиться к его особенностям, склонностям, найти в них и хорошую, полезную сторону. Можно дать совет словами одной из песен Б. Окуджавы: «Давайте говорить друг другу комплименты...» Кстати, как показывают социологические исследования, в семьях, считающих себя счастливыми, довольно часто (по сравнению с семьями, где совместная жизнь не сложилась) одобряют действия (и тем самым ободряют) друг друга.

Не так уж редко, оценивая то или иное событие, того или иного человека, мы излишне торопимся для себя определить «хорошее» это или «плохое», «белое» или «черное». Мы как бы делим весь мир на две противопоставленные друг другу половинки: добро — светлое, ничем не запятнанное, и зло — мрачное, беспросветное. А ведь в жизни так не бывает! У самого, по нашему мнению, плохого человека есть какие-то и положительные черты. М. Горький не раз говорил: «Поверьте человеку, и он покажет себя с лучшей стороны».

Постарайтесь у «заклейменной» вами соседки-скандалистки увидеть что-то хорошее: вон как она заботится о цветах перед домом, как чисто убирает лестничную клетку, — и вот уже с ней можно и поздороваться, или

даже поздравить с праздником, а там, глядишь, она и скандалить меньше будет, и не постучит в стенку, когда вы особенно увлечетесь футбольным матчем, громко транслируемым по телевизору...

Здесь нужно сказать еще об одной интересной особенности межличностного общения: порой, совершенно не осознавая этого, мы как бы переносим черты, которые есть у нас самих, но которые нам не нравятся, на других людей; и вот уже Н. Н. трусоват, а В. В. вечно говорит невпопад. Попытаемся-ка лучше повнимательней проанализировать свое собственное поведение: а может быть, это мы сами проявляем в какие-то моменты нерешительность и чрезмерную осторожность, совершенно не соответствующие данной ситуации, или, возможно, нам самим иногда трудно бывает подыскать остроумный ответ, меткую шутку.

Вникнем в мотивы поступков, слов окружающих, да и наши собственные. Может быть, дома мы кричим на сына не потому, что так уж возмущены его невымытыми перед едой руками, а потому, что раздосадованы своим собственным опозданием к ужину? А жене сделали грубое замечание только затем, чтобы она не слишком ругала за некупленный хлеб? Анализируя мотивы поведения своего и окружающих, видя их истинную причину, мы сможем обнаружить корни своего недовольства, брюзжания, вспыльчивости, что наверняка поможет перестроиться, найти нужный тон, уместные в данной беседе слова.

Кстати, о вспыльчивости. К развитию этой черты характера могут предрасполагать некоторые врожденные особенности нервной системы. У человека подвижного, быстро и сильно реагирующего на различные внешние моменты, могут отмечаться внезапные проявления гнева, недовольства, а также чрезмерной вспыльчивости.

Но разовьется или не разовьется у данного человека вспыльчивость даже при наличии «неблагоприятных» задатков, станет ли она управляемой, зависит от условий воспитания и особенно самовоспитания. Если человек будет вести себя как ему вздумается, каждый раз безрассудно отдаваясь во власть любых своих чувств, вспыльчивость станет постоянной спутницей его жизни, превратится в дурную привычку. Если же он будет самым

активным образом бороться с ней, то обязательно избавится от этой черты.

Надо сказать, что среди некоторых людей бытует мнение, будто сдерживать себя вредно: накопившиеся чувства якобы требуют выхода. Действительно, психические разрядки являются естественной потребностью человека. Интенсивная умственная деятельность, сильные душевные переживания, напряженное ожидание радостей или неприятностей — все это затем требует разрядки, с помощью которой в нервной системе восстанавливается равновесие.

Для одного такой разрядкой может стать физическая работа, для другого — быстрая ходьба, третьему надо взять в руки книгу, четвертому — послушать музыку. Каждый человек (порой инстинктивно) находит лучший наиболее эффективный для себя способ переключения.

Людям, склонным к вспыльчивости, следует приучать себя быть восприимчивее к радостям, к приятным событиям, сознательно направлять усилия на то, чтобы уравновесить положительные и отрицательные эмоции. Это более разумный и более верный способ сохранить психическое здоровье, чем поиски «разрядки» в конфликтах с окружающими.

Немалую роль играет здесь и отношение к вспыльчивому человеку, определенное поведение при контакте с ним. Важно знать, как вести себя с такими людьми. Самое неразумное — отвечать на резкость резкостью. Умение смолчать или с подчеркнутым спокойствием ответить на «вспышку» — вот что сохранит вам достоинство и отрезвляюще повлияет на потерявшего самообладание человека.

Необходимо воспитывать в себе культуру чувств, культуру общения с окружающими, в том числе и с людьми, предрасположенными к вспыльчивости. «К сожалению, еще очень широко распространено убеждение, — пишет в «Литературной газете» кандидат психологических наук В. Моляко, — что смолчать или уступить — значит проявить слабохарактерность. И вот уже вспыхивают в магазинах и автобусах, в кабинетах и цехах, в отдельных квартирах и коммунальных кухнях шумные скандалы по самым ничтожным поводам... Развитая культура общения подра-

зумевает взаимную терпимость людей к ошибкам и недостаткам друг друга. Пока, к сожалению, все мы страдаем от нехватки этого поистине бесценного качества. Возьму на себе смелость сказать, что задача воспитания терпимости к людским слабостям и в детях и во взрослых имеет сегодня общегосударственное значение».

И еще одно, что хотелось бы особо отметить. Взаимопониманию между людьми во многих случаях мешают, казалось бы, мелочи, пустяки, но для нормального общения очень существенные: часто мы просто не слышим, буквально «пропускаем мимо ушей» то, что нам говорят. Почему же это происходит?

Во-первых, мы не приучились ждать! Наши мысли бегут гораздо быстрее, чем речь, и пока мы ждем, когда будут произнесены слова собеседником, наши мысли убегают далеко вперед, а часто и... в сторону. И вот — мы уловили всего лишь незначительную часть сказанного. Отсюда реакция наша нередко не по существу разговора. Это вызывает отрицательную эмоцию у собеседника и становится причиной возникновения конфликтной ситуации.

Во-вторых, мы слушаем невнимательно, так как уверены, будто нам заранее известно, что нам собирается сообщить собеседник. И тем самым поневоле даем повод собеседнику раздражаться, так как он в таком случае приходит к выводу, что мы пренебрежительно относимся к нему. В-третьих, слушая другого человека, мы (бывает и так) пытаемся произвести еще кучу дел: найти в ящике стола нужную бумажку, послушать песню по радио, запомнить фасон платья проходящей мимо женщины и т. п. Как же тут сдержаться собеседнику, чтобы не вспыхнуть!

В-четвертых, мы подчас «боимся» слушать, особенно когда нам говорят что-то неприятное или то, с чем мы не согласны. В таких случаях мы начинаем мысленно подготавливать собственную словесную контратаку, при этом совершенно «отключаясь» от аргументов собеседника. И получается, как говорят на Украине: «В огороде бузина, а в Киеве дядька», то есть каждый говорит свое, пока один из собеседников не вспыхнет и не вступит в конфликт с другим.

Итак, речь у нас шла об аффектах, о том, как эти аффекты помогают или мешают нашему общению с людьми. Другой вид эмоциональных явлений, на которых мы остановимся, — это страсти. Страсть — сильное и глубокое чувство. Однако страсть обычно подчиняется воле, она сливается с нашим «Я», входит в структуру нашей личности.

Страсть — очень длительное чувство, оно нередко продолжается многие годы, иногда всю жизнь, если не было важной причины, разрушившей его.

Страсть — весьма активное чувство, причем обычно четко направленное. Если страсть имеет положительное содержание, если она составляет особенность наших убеждений, нашего мировоззрения, она превращается в огромную положительную силу.

Дадим еще несколько рекомендаций по воспитанию чувств. Не следует приучать себя к немедленному удовлетворению своих желаний — это приводит к обеднению наших эмоций, к уменьшению их силы и устойчивости.

К числу способов управления своими чувствами относится также имитация их внешнего выражения. Если долго сидеть в неподвижной позе на одном месте со скорбным выражением лица, тяжело вздыхая, поневоле начнешь испытывать тоску. Но расправьте морщины, выпрямитесь, заговорите бодрым, веселым голосом, и вы заметите, как ваше состояние все больше улучшается.

Хорошо помогают овладеть своими чувствами яркие, образные представления. Но особое значение для воспитания чувств имеет эмоциональная память, то есть способность человека повторно переживать уже раз пережитое. Иногда бывает достаточным натолкнуться на предмет, в прошлом связанный с какими-то сильными переживаниями, чтобы чувство ожило с первоначальной силой. Едва ли можно представить себе человека, которого не обогащала бы хорошая эмоциональная память, ибо она делает более богатым мир чувств. А богатство эмоциональной жизни имеет, естественно, только положительное значение.

Воспитание чувств невозможно без волевых усилий. Мы подошли, таким образом, вплотную к понятию о воле. В психологии воля рассматривается как такое свойство

характера человека, которое отражает его действующую сторону, в то время как сам характер определяет содержание и форму поведения. Характер человека — это стержень всей его личности, основа его побед, его успехов, но подчас — причина его поражений.

Характер — это то, что формируется и воспитывается в процессе жизни, он не передается по наследству. Мы уже говорили, что большую роль в формировании характера играет самовоспитание. Однако на этом пути человека ожидают большие трудности, особенно когда дело касается воспитания волевых качеств. Как же все-таки можно воспитывать свою волю?

Всякое волевое действие начинается с осознания его мотива. Затем идет принятие решения, постановка соответствующих целей. И наконец, осуществляется процесс достижения цели, который завершается (или, напротив, не завершается) выполнением принятого решения. Именно на этом этапе выполнения принятого решения и достижения поставленной цели и обнаруживаются в полном объеме волевые качества человека.

Каждое принятое, но невыполненное решение снижает возможности человека к целенаправленной активности, особенно если эта активность сопряжена с преодолением трудностей. «Благими намерениями вымощена дорога в ад», — гласит народная мудрость. Лучше не принимать решений, чем, приняв, не выполнить их. Основным условием воспитания воли поэтому является требование выполнять каждое принятое решение!

Одной из важных причин невыполнения принятого решения может быть его недостаточная конкретность, «расплывчатость». Конкретность задачи должна прежде всего выражаться в конкретности начального этапа ее решения. Максимально тщательно надо также предусматривать средства и способы достижения поставленной цели. Сугубая конкретность решения, конкретность подготовки к его выполнению и, конечно же, ясное понимание вреда неосуществленных решений, как правило, являются хорошим подспорьем при переходе от слов к делу. Хорошо, кроме того, научиться не уступать себе в мелочах. Но при этом необходимо точно знать, во имя чего предпринимаются те или иные усилия.

Так или иначе, следует помнить простую истину: не надо принимать таких решений, которые потом приходится отменять (пусть даже и в связи с вескими обстоятельствами). При принятии решения лучше не связывать себя необходимостью идти к цели единственным путем, даже если этот путь и кажется нам поначалу самым правильным. Каждое решение должно иметь несколько вариантов его реализации. Решение должно предусматривать возможность срочного изменения стратегии и тактики поведения в новой, неожиданно возникшей обстановке.

Большое значение в воспитании воли имеет соответствие собственных возможностей (волевых в том числе) и поставленных перед самим собой задач. Еще раз обратимся к известной мудрости: «Лучше меньше, да лучше».

Процесс воспитания воли, самовоспитания — это процесс постоянного «общения» человека с самим собой. Он должен продолжаться всю жизнь. И от того, насколько успешно он осуществляется, будет зависеть, насколько долго мы сохраним живость эмоций, активность, вкус к жизни, способность ощущать и реально обладать полнотой собственного существования.

Активность — до самой глубокой старости!

Так же как в природе весну сменяет лето, а за летом следует осень, человек проходит в жизни через разные возрастные рубежи: здоровая, беззаботная юность готовит душевно щедрую, деятельную зрелость, с годами уступающую место мудрой, неспешной, благородной старости. Старость — завершающий этап жизненного цикла. Ее даже называют «осенью человеческой жизни».

Старение является закономерным, естественным процессом. И поэтому предотвратить старость, заставить «поток течь вспять» невозможно. Но почему же тогда в медицине уделяется так много внимания старению и старости, если они все равно неизбежны?

А потому, что человеку далеко не безразлично станет ли он жертвой преждевременно наступившей старости с ее истощающими болезнями, смертью или же он проживет сто лет, сохранив способность быть деятельным и

полезным обществу и до самой смерти так и не узнав, что такое дряхлость и беспомощность.

Вообще-то предупредить преждевременную старость не столь уж сложная проблема. Главное — долгие годы сохранить молодость и силы, здоровое тело и психику, творческую активность. Важно дожить до преклонного возраста не ради того, чтобы «скрипеть» как можно дольше и, выйдя на заслуженный отдых, наблюдать со стороны, как бурлит жизнь, а ради того, чтобы продолжать участвовать в жизни общества.

Продление человеческой жизни, борьба за достижение возможности активного долголетия — ответственная и благородная задача современной медицины. Но не надо забывать также, что огромная роль в решении этой задачи принадлежит самому человеку.

Что дает любому из нас жизненную энергию, творческий стимул? Это прежде всего возможность отдавать свои силы и знания людям, чувствовать свою причастность к общему делу, быть членом коллектива.

Стремление к труду складывается из многих мотивов. Это материальная заинтересованность, познавательный интерес, положительные эмоции, которые дает сам трудовой процесс, удовлетворение результатами труда, общение с товарищами по работе и многое другое.

Ученые специально исследовали вопрос о мотивах трудовой деятельности и установили, что у молодых и старых людей они неодинаковы. У молодых на первом месте стоят материальная заинтересованность и познавательный интерес, у пожилых — положительные эмоции, связанные с активностью и возможностью общения; материальная заинтересованность отступает у них на второй план.

Человеку, достигшему 55—60 лет, предстоит еще долгая жизнь. Не случайно в Конституции СССР говорится о пенсиях не по старости, а по возрасту. Эта формулировка полна глубокого смысла. Она подчеркивает, что для советского человека уход на пенсию — это не «выход в тираж», не завершение всех жизненных ролей, а период, когда на смену одним обязанностям приходят другие, более соответствующие возрасту и состоянию здоровья. И пожалуй, самое главное в предпенсионном воз-

расте — выработать трезвый взгляд на предстоящие перемены.

Психологическая подготовка — одна из неотъемлемых мер, которые должны проводиться людьми предпенсионного возраста. Эти меры преследуют важную цель — заранее создать все условия для активной старости, а также обеспечить соответствующее моральное состояние для перехода в новый статус.

Морально подготовить себя к уходу на пенсию — значит без ущерба, с сохранением физического и психического здоровья пройти этот важнейший жизненный рубеж. Надо отметить, что этот рубеж значительно легче преодолевают люди от природы жизнестойкие, привыкшие не падать духом.

Как в предпенсионном, так и в пенсионном возрасте рано говорить о старости. Сколько еще может сделать человек в этом возрасте, где бы ему ни пришлось трудиться! Ведь его умение и опыт приносят неоценимую пользу.

«Выход на пенсию в жизни человека, — писал академик АМН СССР И. А. Кассирский, — тем более при сохранении у него высокого делового индекса (у работников интеллектуального труда он нередко держится на уровне 95 процентов до 70—75 лет!), порождает ощущение «падения», крушения надежд. Если мы говорим о наступлении на старость, то стоит ли совершенно полноценных, активных людей «отправлять» на пенсию только по арифметическим показателям? Необходимо иметь в виду, что у старости одно недостижимое для молодости преимущество — огромный опыт и знания. Если возрастной артериосклероз находится в такой степени компенсации, что старый человек способен к живому восприятию нового, к быстрым ассоциациям, то нет цены такому старому ученому, инженеру, политическому деятелю».

Важно подчеркнуть, что пожилому человеку активность просто необходима — на этом единодушно настаивают и психологи, и социологи, и геронтологи. Кстати, в геронтологии (науке о старении) принято разделение старости на нормальную и патологическую. Нормальная, или физиологическая, старость сохраняет человека как личность,

не отнимая у него даже в самые преклонные годы ни работоспособности, ни интереса к жизни. Патологическая же старость сопряжена с физическим и психическим одряхлением, причем, как правило, преждевременным.

Многочисленные научные наблюдения показывают, что отсутствие общественно полезной деятельности, стремление к покою превращают нормальное, физиологическое старение в патологическое. Посильный труд — важнейшее условие сохранения бодрости и долголетия. Он предупреждает утрату навыков, отдаляет возрастные изменения.

«Меня часто спрашивают, — пишет академик АН СССР А. М. Михайлов, — что я делал, чтобы сохранить бодрость и трудолюбие в свои 90 лет. Специально я не предпринимал ничего для достижения возможности дожить до преклонного возраста, а просто вел такой образ жизни, который способствовал активному долголетию. Я никогда не курил, не объедался, не пил (хотя многие и считают, что селедка без рюмочки водки или жаркое без стаканчика красного вина не доставляют удовольствия), спал не менее 8 часов в сутки. Я много работаю и нахожу в этом огромное удовольствие».

А вот что говорит долгожитель профессор А. А. Венчиков: «Я не могу ничем похвалиться: ни хорошими генами долголетия, ни благоприятными условиями жизни. В этом отношении подобных мне — миллионы. Но я понял, что родился не для того, чтобы безрассудно расточать бедный дар природы. Я усвоил мысль, высказанную еще Сократом два с половиной тысячелетия назад, что первая ступень к счастью — здоровье. Я стремился вести по возможности активный образ жизни. Считаю, что нельзя быть «комнатным человеком», лишенным мышечной деятельности. Поэтому уделяю 15—20 минут ежедневной гимнастике. Когда позволяют условия, вооружаюсь лопатой и копаюсь в садике. Как видите, ничего необычного в приведенном нет. Я только понимал и следовал закону, по которому человеческое тело как сложнейшая организация требует для своей нормальной деятельности соблюдения определенных правил. Следуя им, можно продлить жизнь — выполнить запрограммированный ее срок».



«Есть у человека, — читаем мы в книге «Активное долголетие» А. А. Микулина, — один враг, причем коварный и незримый. Имя его — лень и отсутствие воли. Тысячи людей нашли безвременную кончину только потому, что им лень было каждое утро повторять цикл физических упражнений. Чтобы завоевать здоровье, счастливое трудовое долголетие, мало купить множество книг о пользе физической культуры, мало повесить на стене плакаты с описанием утренних физических упражнений. Главное — нужно найти в себе силу воли или постепенно воспитать ее, чтобы победить лень. Только в этом случае успех будет обеспечен».

Интересны суждения относительно активного долголетия болгарских ученых. Отрывки из беседы с ними нашего корреспондента были напечатаны в журнале «Наука и жизнь». «Многочисленные исследования доказали, — утверждает заместитель директора Института геронтоло-



гии и гериатрии Болгарской медицинской академии Г. Стойнев, — что здоровье — функция труда. Полное бездействие опасно для здоровья и ускоряет процесс старения. Нельзя с возрастом резко прекращать трудовую деятельность. Нельзя допускать социальной изоляции пожилых людей».

Видный болгарский физик, академик Г. Наджаков, недавно переступивший порог девятого десятилетия, остается по-прежнему жизнерадостным, деятельным, энергичным. «Предполагаю в ближайшем будущем сделать самое большое свое открытие. В настоящее время занят проверкой экспериментальным путем одной из своих идей. Если все пройдет успешно, постараюсь опровергнуть общепринятое мнение, что восьмидесятилетнему человеку научные открытия не под силу», — говорит Г. Наджаков.

Кого из нас не интересует вечно задаваемый людьми

вопрос: почему одни старики чувствуют себя немощными, никому не нужными, а другие — бодры, жизнерадостны и, как это ни парадоксально звучит, молоды?

Невольно вспоминается известное изречение Ф. де Ларошфуко: «Как мало на свете стариков, которые владеют искусством быть стариками!» Что же это за искусство? Очевидно, все дело здесь в творческом начале в человеке, в его отношении к жизни и труду.

«Я придерживаюсь принципа: воздержание от безделья, умеренность во всем, умеренное питание, много движений». Эти слова принадлежат 90-летнему болгарскому публицисту и общественному деятелю Д. Казасову. Он так сформулировал факторы, способствовавшие его долголетию: работа, общительность и оптимизм.

«Самое важное, что поддерживает меня на протяжении всей жизни, — это моя работа, которую я люблю какой-то особой страстью», — рассказывает 84-летний ученый-фармаколог, член-корреспондент Болгарской академии наук П. Николов, рабочий день которого начинается в 6 часов утра и продолжается до позднего вечера в лаборатории Института физиологии.

Пока человек жив, он должен иметь увлечение, любимую работу, сознавать, что он не просто существует, а творит, что он нужен и полезен людям.

Но, может быть, чрезмерная увлеченность работой, стремление отдать ей все силы и время противоречат человеческой природе? Может быть, это — явление, попросту говоря, ненормальное?

Именно такой точки зрения придерживается западногерманский невропатолог Г. Ментцель. Он опубликовал сравнительно недавно в журнале «Штерн» анкету, которая якобы призвана выявить людей (главным образом из числа тех, кто занимается умственным трудом), страдающих так называемой «работоманией». Вопросы в этой анкете были следующими:

1. Ощущаете ли вы после начала работы неодолимую потребность продолжать трудиться?

2. Работаете ли в свободное время и в отпуске?

3. Часто ли думаете о своей работе на досуге?

4. Пытались ли вы хотя бы время от времени не работать?

5. Пытались ли придерживаться какой-то определенной системы в работе, например работать только в определенные часы?

6. Испытываете ли ощущение вины от того, что, всецело отдаваясь работе, недостаточно внимания уделяете семье, а также пренебрегаете личными интересами?

7. Ощущаете ли стыд в связи с тем, что, помимо работы, у вас ни на что не находится времени?

8. Чувствуете ли себя «неприкаянным», когда над вами не довлеют сроки и обязательства?

9. Проявляете ли нетерпимость по отношению к тем людям, чей стиль работы отличен от вашего?

10. Снизилась ли по сравнению с прошлым производительность вашего труда?

11. Произошли ли какие-либо изменения в вашей семейной жизни в связи с вашей одержимостью работой?

12. Часто ли меняете место работы или сферу деятельности (в поиске новых возможностей для проявления своей одержимости работой)?

13. Превратилась ли для вас работа в такую привычку, которой вы не в силах противостоять?

Кто ответит «да» хотя бы на пять вопросов анкеты, тот, как считает Г. Ментцель, рискует заболеть «работоманией». Ответивший положительно более чем на десять вопросов почти наверняка является «работоманом».

Эта анкета была опубликована в «Литературной газете» с комментариями известного советского психиатра, профессора А. А. Портнова.

«Можно ли говорить о существовании такого заболевания — «работомании»? Полагаю, — пишет А. А. Портнов, — любой мало-мальски серьезный психиатр, не задумываясь, даст на это отрицательный ответ. Влечение к работе, одержимость ею никак не может рассматриваться в качестве патологии. Никакого отношения к болезни она не имеет. Так было всегда — всегда человек, увлеченный творчеством, ломал все и всяческие распорядки и графики, предписывающие «размеренный» режим труда. Так нередко бывает и сейчас. Дело доходит до того, что, например, в больнице Академии наук пациенты почти поголовно обнаруживают стремление продолжать работу, даже находясь в стенах этого учреждения...

Увлеченность своим трудом — одно из драгоценных качеств, которые наше общество стремится воспитать в человеке».

Нет никаких сомнений в том, что труд является основным источником творческих и физических сил человека, источником его долголетия. Он — первое и основное условие человеческого существования. «Труд прибавляет масло в лампу жизни, а мысль зажигает ее», — писал Карл Маркс.

Многочисленными исследованиями доказано, что долгожители — люди деятельные. Для них характерны активность нервной системы, высокий жизненный тонус. Деятельное состояние нервной системы достигается любым творческим трудом, то есть трудом, доставляющим удовлетворение работающему и полезным для общества. А чем активнее нервная система человека, тем дольше он живет. Это подтверждается многими полезными примерами.

Так, Софокл дожил до 90 лет. Гениальное произведение «Царь Эдип» он создал в 75-летнем возрасте, а «Эдип в Колоне» еще несколько лет спустя. До глубокой старости сохранил ум и работоспособность Бернард Шоу. В 94 года он писал: «Проживите свою жизнь сполна, отдайте себя полностью своим собратьям, и тогда вы умрете, громко говоря: «Я выполнил свой труд на земле, я сделал больше того, что полагалось».

Знаменитый немецкий мыслитель и поэт Гёте закончил «Фауста» в возрасте 83 лет. Всему миру известны картины великого Репина, но немногие знают, что последние шедевры были созданы им в 86 лет! А Тициан, Павлов, Лев Толстой! Перечисление имен выдающихся людей, проживших долгую, насыщенную творческим трудом жизнь, можно было бы продолжать бесконечно.

Человеку нужна жизнь не просто долгая, а обязательно плодотворная и созидательная. Постоянный, пусть даже очень напряженный труд — одно из обязательных условий долголетия. «Ни один лентяй не достиг глубокой старости: все достигшие ее вели очень деятельный образ жизни», — подчеркивал Х. Гуфеланд.

Итак, мы попытались осветить тот период, когда человек вступает в поздний возраст, ассоциирующийся с

осенью. Сделать эту осень золотой — посильная и вполне реальная задача.

Разумеется, большое значение имеет то, с каким багажом человек подошел к старости, как распорядился своей предшествующей жизнью, что сумел сохранить и приумножить в ней ценного и разумного, какие извлек уроки из своего многолетнего опыта. Достигнув даже очень глубокой старости, человек может оставаться молодым, сохранив бодрость духа, физическое и психическое здоровье, способность приносить пользу обществу.

Советская медицина уделяет огромное внимание проблеме активного долголетия. Но успешное претворение в жизнь рекомендаций медиков зависит прежде всего от самого человека. Требуются лишь упорство, твердая вера в то, что возможность долгой творческой жизни — не миф, а реальность.

Правильно говорят, что лучший способ продлить свою жизнь — не укорачивать ее. Каждый, несмотря на преклонный возраст, может оставаться здоровым, если он заранее позаботился об укреплении своего организма, соблюдении режима труда и отдыха.

О самосовершенствовании

Функции мозга можно совершенствовать

В предыдущем разделе мы говорили, что человек достигает здорового долголетия в том случае, если ведет активную творческую жизнь. А творческая жизнь немыслима без напряженной работы мозга.

К указанной проблеме можно подойти с позиций гигиены умственного труда, а можно и с позиций физиологии. Существует закономерность — любой орган человеческого тела, если он имеет недостаточную нагрузку, ослабевает и становится подверженным различным заболеваниям. Мозг в этом плане не является исключением. Работа мозга невозможна без тренировки мышления.

А можно ли тренировать мышление так, как тренирует учитель физкультуры мышцы своих воспитанников? Эти вопросы волнуют очень многих. Тренируемость психиче-

ских процессов уже общепризнанна, однако однозначных четких рекомендаций в этой сфере пока еще нет. Да и вряд ли их можно дать: способностей ведь очень много, и тренировать их можно по-разному, в зависимости от того, для чего, ради чего их тренируют, чего хотят достичь, к какой деятельности себя подготовить. Назовем некоторые основные механизмы тренировки умственных процессов.

Под тренировкой обычно понимают упражнения перед соревнованиями или регулярные занятия для повышения физической работоспособности. Однако если физическую работоспособность можно повысить путем упражнений, то точно так же систематической тренировкой можно повысить умственную работоспособность и развить способность длительно работать без переутомления. Оба этих вида тренировки имеют много общего.

Есть такое понятие, как культура умственного труда. Под ней подразумевают такую его организацию, которая надежно обеспечивает максимальную эффективность любых интеллектуальных усилий при минимальной затрате нервной энергии.

Естественно, для рациональной организации умственного труда требуется хорошее здоровье — телесное (соматическое) и душевное (психическое). «В здоровом теле здоровый дух», — гласит античная поговорка. Но величайший мастер парадокса Бернард Шоу утверждает обратное: «Здоровое тело есть продукт здорового духа». Утверждения эти противоположны, но не противоречивы. Они оба верны, они отражают две стороны одного и того же процесса — единство тела и духа.

Здоровье тела порой недооценивается представителями интеллектуальных профессий, как будто люди умственного труда по сравнению с занимающимися физическим трудом меньше нуждаются в хорошем здоровье! С этим трудно согласиться. Высокая умственная продуктивность, длительная работоспособность обеспечиваются тем успешнее, чем бо́льшими соматическими резервами человек обладает.

Из истории науки и культуры можно привести массу примеров сочетания разносторонних умственных способностей и талантов с исключительными физическими

данными: это и Леонардо да Винчи, и Петр I, и Л. Н. Толстой, и И. П. Павлов и многие другие.

Взаимосвязанность и взаимозависимость соматических и психических качеств можно объяснить физиологически: мозг — субстрат нашей психической жизни — не изолирован от всего организма в целом, и то, что происходит в организме, обязательно отражается на работе мозга, на функции коры его больших полушарий. Отсюда следует простой вывод: все, что укрепляет наше здоровье, одновременно укрепляет и субстрат нашей умственной деятельности — головной мозг. И хотя тренировка умственных процессов сложнее мышечной тренировки, она строится на тех же основных принципах.

Если, например, к нетренированным мышцам применять слишком большие физические нагрузки, то мы почувствуем боль в мышцах, мышечное утомление. Если чрезмерно высокие требования предъявлять к нетренированным структурам мозга, возникают явления, аналогичные мышечному утомлению, — усталость, нервное истощение. При длительном умственном перенапряжении могут возникнуть и более серьезные нарушения психической деятельности: невротические срывы, расстройства эмоционально-волевой сферы (подавленность, депрессия).

В основе тренировки психических процессов лежит нейрофизиологический принцип динамического стереотипа, что означает повторяющуюся приблизительно через одинаковые промежутки времени последовательность действий и поступков определенного содержания. При этом желаемая система последовательности в психической деятельности должна быть как можно более стереотипной, а ее содержание — изменчивым, динамичным.

Тренируя психические процессы (то есть формируя определенные динамические стереотипы), необходимо помнить следующее:

1. Поставленная перед самим собой цель должна быть сформулирована четко и определенно, а стремиться к ее реализации необходимо последовательно. Чем постояннее, сильнее, целеустремленнее, последовательнее и в более широком диапазоне ситуаций происходит повто-

рение желаемого типа реакций, тем легче может быть выработан динамический стереотип.

2. Для выработки динамического стереотипа нужны прежде всего усилия и затраты энергии. Если динамический стереотип уже выработан, то при незначительных усилиях может быть достигнут высокий коэффициент полезного действия, так как после многократного повторения определенным образом организованного действия работа идет легче. Когда отдельные действия складываются воедино и каждое предшествующее влечет за собой последующее, можно считать, что динамический стереотип уже сложился.

3. Чтобы преодолеть однообразие, то есть не дать выработаться «статическому стереотипу», необходимо как можно больше разнообразить содержание работы, сохраняя почти без изменений последовательность операций и их хронологический порядок.

4. Для сохранения длительной умственной (да и физической) работоспособности весь режим жизни человека должен быть подчинен четкому, научно обоснованному ритму. Дело в том, что наш организм является системой, подверженной периодическим колебаниям. Все без исключения функции организма человека подчиняются закону ритма.

Одним из наиболее важных является суточный (иначе циркадный) ритм. Он находит свое выражение прежде всего в смене сна и бодрствования. Обычное соотношение между временем бодрствования и сна составляет 2:1. Другими словами, человек две трети суток бодрствует, а одну треть спит.

Суточным ритмам подвержены функции дыхания, кровообращения, нервной системы, системы желез внутренней секреции и т. д.

Нет необходимости вдаваться в теорию биологических ритмов. Однако следует отметить, что существует суточная периодичность процессов жизнедеятельности организма человека. Так, к началу дня усиливается деятельность сердечно-сосудистой системы, дыхательного аппарата, тонус мышечной системы, возбудимость нервной системы и т. д. И чем точнее совпадает начало рабочего процесса с этим подъемом тонуса жизненно важ-

ных функций организма, тем продуктивнее оказывается труд, выше выносливость и меньше утомляемость, лучше общее самочувствие.

То же самое происходит и в отношении сна. Если к моменту начала ночи все функции организма снижают свою интенсивность (имеются в виду функции, обеспечивающие продуктивность производительной, трудовой деятельности), если возбудимость нервной системы падает и получают преобладание процессы торможения, если уменьшается мышечный тонус и т. д., сон отличается большой глубиной и большой эффективностью.

Исключительная продуктивность многих крупных деятелей науки, искусства, литературы объясняется, помимо ряда других особенностей их личности, строгой дисциплиной их жизни. Если человек привык к регулярному режиму дня, то у него все время расписано по часам. Однако содержание мероприятий, проводимых в строго установленные сроки, должно быть каждый раз новым. Точно так же в течение дня должно изменяться содержание работы. Если же оно остается неизменным, то внести разнообразие могут определенные окружающие условия, например, освещение, музыка и т. д.

Если хорошо «взят старт», то есть если начало процесса умственной деятельности было удачным, то обычно и все последующие операции, составляющие динамический стереотип, протекают непрерывно, без срывов и без необходимости «включения» дополнительных импульсов.

Перерыв в ходе формирования динамического стереотипа или не очень удачный старт часто вызывают отрицательные эмоции, а потому ведут к снижению эффективности трудовой творческой деятельности.

Однако при наличии самообладания, путем сознательных волевый усилий человек может сгладить и преодолеть негативные последствия перерыва или неудачного начала.

При помощи волевых усилий можно тренировать или развивать различные психические процессы. При этом надо учитывать следующее:

нагрузка в упражнениях должна увеличиваться постепенно;

между большими нагрузками должны быть соответствующие перерывы;

следует рационально распределять силы, с тем чтобы избежать переутомления;

способность выдерживать нагрузки должна радовать, доставлять удовольствие;

необходимо добиться того, чтобы занятия умственным трудом происходили с большим подъемом;

при психической тренировке не следует прибегать к каким-либо возбуждающим средствам.

Большое значение для укрепления психического здоровья и расширения диапазонов умственной деятельности имеет вся система гигиенических мер, направленных на регуляцию деятельности организма в целом, в самом широком смысле: это и правильная организация питания, и необходимость физических упражнений, водных процедур, общего закаливания организма.

Несколько слов о питании. В составе пищевых продуктов должно быть достаточное количество жизненно необходимых веществ, к числу которых относятся белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. Кроме того, от пищи требуется, чтобы она была достаточно калорийной (для обеспечения нужного притока энергии) и в то же время не обильной, ибо тогда она не успеет полностью перевариться. Общая калорийность пищи при умственном труде не должна превышать 2500 килокалорий в сутки.

Приемы пищи следует правильно распределить во времени. Нужно помнить, что питание будет наиболее полезным, если каждый раз принимать пищу в одно и то же время. В питании ритмичность имеет особое значение, так как при соблюдении постоянного ритма к определенному моменту времени появляется аппетит, а с ним и хорошее пищеварение.

Необходимы работникам умственного труда и систематические физические нагрузки. К ним относятся, кроме утренней зарядки, катание на лыжах, коньках, плавание, игра в теннис и т. п. Важное значение имеют правильно спланированные и проведенные дни отдыха. Они должны быть насыщены (конечно, в разумных пределах) физическими нагрузками, предпочтительно — на свежем

воздухе. То же следует сказать и о ежегодном о пуске.

Что же касается ночного отдыха, то и здесь надо стремиться к соблюдению как можно более четкого ритма. Тот, кто привык отходить ко сну в одни и те же часы, хорошо знает, что уже само наступление соответствующего времени вызывает неотвратимое желание лечь спать.

Для обеспечения крепкого сна напряженная умственная работа должна прекращаться как минимум за час до отхода ко сну. В этот период лучше погулять на свежем воздухе, «отключиться» от дневных трудов и мыслей.

Комната перед сном должна быть хорошо проветрена (или, если возможно, проветриваться непрерывно в течение всей ночи), постель — не слишком мягкая, но и не излишне твердая. Пищу на ночь надо принимать не позднее чем за два-три часа до сна. Конечно, не рекомендуется прием возбуждающих напитков, крепкого чая, кофе.

Прямое отношение к гигиене умственного труда и к развитию умственных способностей имеют также следующие условия.

1. Систематичность в работе. Способность работать систематически — отличительная черта подготовленного работника умственного труда. Систематичность заключается в умении планировать работу так, чтобы задание равномерно распределялось на отпущенное для его выполнения количество дней (часов). Самым непродуктивным видом работы является «аврал», когда в отдельные периоды исполнитель ничем не загружен, практически свободен; в другие же периоды, чтобы выполнить задание, он работает со значительной перегрузкой.

Такая работа «рывками» приводит к снижению качества результатов, увеличению количества ошибок, к нарастанию утомления. Работать систематически — это значит работать ежедневно (кроме дней, запланированных для отдыха), придерживаясь постоянного ритма и темпа работы. Тогда работа будет выполняться легко, даст высокие результаты.

2. Последовательность нагрузок при умственном труде. В познавательной деятельности последовательность — это фактически четкое планирование работы. При состав-

лении плана все его пункты должны быть связаны друг с другом естественной логической зависимостью и вытекать друг из друга.

Хорошо составленный план — это, собственно, уже начало плодотворной познавательной деятельности, ее очень важная, существенная часть. Такой план дает перспективу, указывает линию поведения, воплощает стратегию процесса познания.

3. Соблюдение требования втягивания, вхождения в работу. Общим для всякого разумно организованного труда является требование входить во всякую работу постепенно. Период вхождения, несомненно, очень индивидуален, устанавливается с учетом особенностей человека, но такой период всегда должен быть. Следует придерживаться незыблемого правила: начинать с более легкого занятия, а потом переходить к более трудному.

4. Соблюдение строгого порядка во всем, относящемся к выполняемой работе. Большое значение для правильной организации умственного труда, эффективной умственной деятельности имеет устойчивый порядок как непосредственно на рабочем месте, так и вокруг, даже в помещении, где человек работает. Значение такого порядка нельзя переоценить; он, по словам Авиценны, освобождает мозг от дополнительных нагрузок.

Об укреплении памяти

Человеческая память постоянно удивляет нас всякими неожиданностями: мы можем твердо помнить номер телефона, квартиры, где жили 20 лет назад, и забыть формулу, которую целый час учили вчера днем.

Известно, что при запоминании происходят многочисленные биохимические процессы в нервных клетках головного мозга — нейронах. Механизмы запоминания крайне сложны. И все-таки, когда речь идет о памяти, большинство людей проявляет интерес не столько к этим ее механизмам, сколько к проблеме ее развития и совершенствования.

Наверное, каждый человек хотел бы иметь хорошую память. Но как к этому прийти? Как добиться, чтобы лучше, точнее, полнее и быстрее мы заучивали стихи, не

забывали того, что запланировали и наметили в конкретные сроки сделать, чтобы помнили, что завтра — день рождения друга, а в июне — тещи?

Современными научными исследованиями выделены такие виды памяти, как долговременная, кратковременная и промежуточная — оперативная. Все эти виды памяти взаимосвязаны.

Долговременная память — это та, которая помогает нам на всю жизнь запомнить таблицу умножения, которая хранит воспоминания детства, массу слов, заученных в школе на уроках иностранного языка, и многое другое, о чем порой человек и не догадывается. Любопытны данные, полученные нейропсихологами. Оказывается, раздражение электрическим током отдельных участков головного мозга приводит к тому, что человек последовательно, мгновение за мгновением может вспомнить события далекого прошлого (например, даже самые первые месяцы своей жизни).

Кратковременная память с ее капризами знакома каждому: вот мы набрали только что сообщенный нам номер телефона кинотеатра, но оказалось «занято». Набрали еще раз, и что же? Не туда попали, потому что перепутали две последние цифры. Через минуту мы вообще забыли номер этого телефона. То же самое может происходить и часто происходит с новыми именами: нас только что познакомили, а уже трудно вспомнить, как же зовут того толстяка в свитере. Правда, выход есть: хотите перенести что-то в долговременную память — сосредоточьте на новой информации внимание, повторите (имя, номер телефона) несколько раз.

Конечно, бывает, что какие-то сведения запоминаются «сами». Значит, в них было что-то особенное, необычное или, напротив, что-то очень похожее на то, что нам привычно, дорого, хорошо известно.

Промежуточная память — это та, которая некоторое время хранит поступившую в мозг и воспринятую как наиболее интересную и значимую информацию. Если при дальнейшей «сортировке» (отборе) информация удостоится внимания, она перейдет в долговременную память, если нет — она выпадет, и имя толстяка в свитере вами так никогда и не вспомнится.

Чтобы выработать у себя те или иные способы запоминания, нужно проследить за собой и установить, какой тип памяти у вас преимущественно развит. Дело в том, что одни люди лучше запоминают прочитанное или увиденное (зрительный тип), другие обязательно должны прослушать запоминаемое (слуховой тип), третьи — записать или произнести вслух (двигательный тип).

Проверить, какая память у вас лучше развита, довольно легко. Для этого можно использовать, например, картинки из «психологического практикума», часто публикуемые в журнале «Наука и жизнь». А можно просто посмотреть на свой письменный стол 10—15 секунд, а потом отвернуться и записать на листке, что вы там увидели (можно предварительно разложить на столе несколько предметов и, отвернувшись, зарисовать их и отобразить местоположение каждого).

Подобный прием годится и для тренировки зрительной памяти. Можно тренировать ее и при помощи записанных на листке цифр: напишите строчку двузначных чисел, прочтите их внимательно, но только один раз, а потом, перевернув листок, запишите по памяти все, что запомнили. Количество цифр, которое вы запомнили с первого раза, — это объем вашей зрительной памяти.

Если эти цифры вам кто-то прочтет, то вы сможете оценить свою слуховую память (попробовав повторить указанные цифры), а сравнив результаты первого и второго опыта, вы поймете, какой вид памяти у вас преобладает. При работе над совершенствованием памяти лучше тренировать не ту особенность, которая уже является достаточно развитой, а другую. Например, хорошо запоминающим прочитанное нужно одновременно приучить себя воспринимать материал на слух. В результате память будет развиваться всесторонне, что является наиболее рациональным.

Как одно из важных условий укрепления памяти, необходим постоянный ее тренаж. Хотя мысль о том, что повторение — мать учения, не оригинальна, нельзя лишний раз не сказать, что именно это упражнение самое действенное и результативное.

Если вас какое-то событие обрадовало или огорчило, дало повод к раздумьям, оно запомнится надолго. Про-

смотренный фильм, спектакль, прочитанная книга уже сами по себе дают пищу для размышлений. Следует лишь заставить себя повторно вернуться к увиденному или прочитанному, стараясь восстановить всевозможные детали и подробности.

Частое обращение к событиям и фактам недавнего прошлого, обсуждение их с близкими и знакомыми способствуют закреплению их в памяти и незатруднительному восстановлению в будущем.

Важно, кроме того, правильно выбрать время для заучивания. Для одних наиболее продуктивны для запоминания утренние часы, для других — вечерние. Наименее удобное время — дневное, когда запоминание происходит впопыхах, среди массы прочих других дел. Подходящим для хорошего запоминания является период времени непосредственно перед сном, особенно если утром вновь повторить то, что мы хотим запомнить.

Начинать заучивание той или иной информации надо как можно медленнее, чтобы облегчить ее осмысливание, установление связей и ассоциаций. Если предстоит запомнить обширный, разрозненный материал, то полезно разбить его на более мелкие части и попытаться искусственно установить хотя бы самые поверхностные связи и зависимости между ними.

Следует также знать, как лучше запоминать прочитанное. Во-первых, надо повторять не по частям, а целиком, не спешить заглядывать в текст, если что-то забыли; лучше загляните к себе в память. Во-вторых, не надо переутомляться: через каждые 35—40 минут полезен 10-минутный перерыв в занятиях.

Современному человеку приходится запоминать большой объем информации, причем часть заучиваемых сведений мало связана с повседневной жизнью, а потому запоминается труднее. Известны специальные способы облегчения запоминания, получившие название «мнемонических приемов». Например, последовательность цветов радуги школьники запоминают с помощью фразы: «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан», в которой начальные буквы слов соответствуют начальным буквам названий цветов: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый, — причем в той же


каждый
охотник
желает
знать,
где
сидит
фазан
красный
оранжевый
желтый
зеленый
голубой
синий
фиолетовый

последовательности, в какой эти цвета входят в солнечный спектр.

Ученые, занимающиеся изучением поведения человека, изыскивают способы улучшения памяти с помощью различных методов. Они предлагают свои образные аналоги памяти. Так, они сравнивают память с мышцами и утверждают, что для того, чтобы она сохраняла свой тонус, ее нужно постоянно тренировать. Память напоминает также библиотеку. Нет никакого смысла иметь книги, если вы не можете при надобности одну из них отыскать. Однако воспоминания можно хранить в мозге под различными «рубриками», облегчающими их отыскание.

В любом материале, который вам предстоит заучить, необходимо выделить главное и второстепенное. Повышает прочность запоминания и волевое усилие. Сознательное отношение к процессу запоминания, напряжение памяти при заучивании — важные условия стойкого запечатления полученной информации. Запоминанию перечней наименований помогает распределение их по категориям. Так, к примеру, мужу, отправляющемуся за покупками по поручению жены, следует по отдельности запоминать овощи, мясные и молочные продукты.

А вот древнеримские ораторы для запоминания длинных речей сравнивали последовательность их изложения с планировкой своих домов. При этом вступительная часть выступления ассоциировалась у них с входной дверью, следующая — с прихожей и т. д. В последние годы было изобретено много новых систем запоминания, которые призваны помогать человеку извлекать из памяти имена, номера, фразы или события.

Все эти системы запоминания строятся на ассоциациях — на соединении того, что вы пытаетесь удержать в памяти, с тем, что вам уже известно. Психологи говорят о необходимости использования абсурдных ассоциаций. Они считают, что очень важно превратить словесный образ в зрительный, при этом лучше всего запоминаются причудливые образы. Например, если вам нужно запомнить фамилию человека, с которым вас только что познакомили, можно выбрать наиболее характерную черту его лица (толстый приплюснутый нос, бородавку, раздвоенный подбородок) и затем обыграть ее в смешном

словесном изображении фамилии этого человека. В результате фамилия прочно удержится в памяти.

Наукой установлено, что человеческий мозг является очень пластичным, способным к усвоению новой информации при условии, что человек сохраняет достаточную уверенность в своих силах и возможностях. «Бессилие памяти, подобно половой импотенции у мужчин, обычно питается страхом перед неудачей, — пишет американский ученый Р. Роузн. — Не впадайте в панику». И действительно, если вам нужно обязательно вспомнить чье-то имя или какое-то число, то стремление напрячь мышцы лба может и не помочь этому. Но попробуйте переключить на короткое время мысли на что-либо другое, и имя или число вспомнятся сами собой.

Воспитание хорошей памяти — это воспитание способности к полному и точному воспроизведению, причем именно тогда, когда это необходимо. Положительные качества памяти будут обнаруживать себя при правильном использовании ее законов в процессе заучивания. Как же заучивать правильно?

Правильно организовать заучивание можно, лишь зная, каким образом нужно распределить все число необходимых повторений. Психологами был проведен эксперимент по обучению трех одинаково способных девушек печатанию на машинке. Обучение длилось 100 часов, причем первая девушка обучалась 50 дней по два часа каждый, вторая — 25 дней по четыре часа, третья — 10 дней по 10 часов. Наилучшие результаты показала первая девушка, самые худшие — третья. В данном случае наглядно подтвердилось правило: повторение лучше распределять на большее число раз (конечно, при условии, что такое распределение не будет превращено в занятия урывками).

Для лучшего запоминания могут быть использованы разные способы распределения повторений, а именно концентрированный и распределенный. Концентрированный способ заключается в том, что в процессе заучивания повторения непосредственно следуют друг за другом; если же между повторениями имеется некоторая пауза, говорят о распределенном способе.

Как показывают специальные исследования, оптималь-

ная продолжительность паузы между повторениями — 24 часа. Такая пауза помогает устранению за время отдыха всевозможных тормозных влияний, которые возникают при упражнении. Под тормозными влияниями в данном случае понимается влияние последующей работы по заучиванию на предыдущую (и наоборот).

Здесь действует закономерность: если человек что-то делает, то все его действия взаимосвязаны, и порой одни действия мешают другим. Применительно к памяти в психологии существует особое определение — «ретроактивное торможение», под которым понимается отрицательное влияние последующего заучивания на предыдущее. И это, конечно, важно не только в чисто научном плане.

Когда приходится что-то запомнить после окончания заучивания того или иного материала, приходится задумываться: а гарантированы ли мы от того, что новое заучивание не окажет вредного влияния на результаты только что проделанной работы?

Большое практическое значение имеет вопрос о длительности интервала, выдерживание которого перед новой работой снижает ретроактивное торможение до «безопасного уровня». Опыт показывает, что для профилактики ретроактивного торможения достаточен 15-минутный интервал.

При длительном заучивании, как и вообще при любой многочасовой ежедневной интеллектуальной работе, продолжительность каждого отдельного «сеанса» не должна превышать 45—60 минут, после чего необходим перерыв на 10—15 минут. Во время перерыва лучше всего отключиться от всякой умственной деятельности: походить по комнате, сделать дыхательную гимнастику, выйти погулять на свежий воздух и т. д. Затем при возобновлении работы желательно иметь в качестве ее объекта новый материал, наименее сходный с тем, над которым пришлось только что трудиться.

Интересен еще один вопрос: есть ли потребность в «сверхзаучивании», то есть нужно ли после некоторого числа повторений материала, обеспечивших его прочное удержание в памяти, продолжать дальнейшее его заучивание?

Ученые-психологи утверждают: да, сверхзаучивание — вещь полезная, одного правильного повторения совсем недостаточно, чтобы та или иная информация надолго запомнилась. Оказывается, что если для заучивания (до первого правильного повторения) вам понадобилось, например, шесть повторений, то после первого правильного нужно повторить еще три раза. Таким образом, при заучивании материала после первого безошибочного его воспроизведения рекомендуется повторить этот материал еще половинное число раз.

В качестве совета по улучшению памяти можно также добавить, что при запоминании важно именно запоминать, то есть целенаправленно стараться удержать в памяти данный материал. Установка на прочное запоминание, как правило, значительно улучшает работу памяти.

Существуют и другие способы, помогающие укреплению памяти. Они достаточно просты и известны многим. Например, не следует загружать свою память временно необходимыми сведениями, проще записать нужную информацию. Для этого рекомендуется завести записную книжку, в которую вы будете ежедневно заносить план всех текущих дел с последующей проверкой его выполнения.

И еще одно: все, что улучшает здоровье и самочувствие, повышает и продуктивность памяти!

Мы и наше настроение

Понятие «настроение» берет свое происхождение от слов «настрой», «настроить». А что значит — «настроить»? Настроенный рояль, скрипка... Настраивают инструмент, натягивая струны так, чтобы звуки, издаваемые ими, находились в определенном гармоничном соотношении.

Так же, наверное, и у человека: хорошее настроение — это полная гармония чувств, ощущение комфорта, равновесия. С таким человеком приятно общаться. На все он откликается полно, естественно. С ним хочется быть рядом. Он незаменим в человеческом ансамбле и заразителен как солист.

Если продолжать аналогию, то «расстроенный» не только неприятен как «соло», то есть сам по себе, но и

портит звучание всего оркестра. А если кто-нибудь резко дернет этого «расстроенного» за перетянутую или распущенную струну, она может лопнуть или соскочить совсем...

Здесь налицо пример взаимообусловленности субъекта и коллектива, одного и многих. Один хорошо настроенный человек может заразить своим настроением не только другого, но и целый коллектив (оркестр). Дурно звучащий же в целом оркестр (коллектив) не может не мешать и не сбивать с верно взятого тона одного оркестранта (субъекта).

При существовании такой прямой связи нетрудно сделать вывод о том, какое большое значение имеет настрой человека, вернее, его настроение — вещь сама собой разумеющаяся и на первый взгляд не поддающаяся управлению.

Но это лишь на первый взгляд. Настроением вполне можно управлять. Необходимо только уметь в каждый момент оценить себя со стороны, точнее, проникнуть внутрь себя, разобраться во всех подробностях, составляющих наш внутренний мир.

Что же такое настроение?

Как часто мы произносим слова: «плохое настроение», «настроение — дрянь», «хорошее настроение», «отличное настроение», нисколько не вдумываясь в их глубокий смысл, полагая, что и хорошее, и плохое настроение рождается само по себе, стихийно (отсюда: «не с той ноги встал»), и мы начинаем относиться к нему как к чему-то фатальному, неизбежному, совершенно забывая при этом, что развеять плохое настроение, создать хорошее, словом, улучшить настроение — дело, если так можно выразиться, наших собственных рук.

Приведем один лишь пример. Утро, одинаковое для всех: теплое, летнее, тихое. Просыпаются два человека (предположим, что ночь они провели в похожих условиях), одинаково отдохнувшие, равные по всем другим признакам. Но какое у них разное настроение! Один в быстром темпе делает зарядку, моется, завтракает, просматривает газету, мурлыча себе под нос веселую песенку. Другой — мрачнее тучи, еле передвигает ноги, ворчит, раздражается от одного вида невымытой с вечера посу-



ды, давится бутербродом, недовольный всем миром плетется на работу.

Отчего это происходит? Не от того же, что второй поднялся утром «не с той ноги»... Просто первый, не успев расстаться со сном и открыть глаза, включил приемник, под ритмичную и бодрящую музыку утренней передачи «Опять 25» выполнил комплекс привычных упражнений, облился прохладной водой, впустил в комнату мощную струю свежего воздуха, сделал глубокий вдох, всеми клетками своего организма поблагодарил природу за прекрасное утро. Второй же, услышав звонок будильника, нажал ненавистную кнопку, открыл глаза, снова их закрыл, повернулся на другой бок, затем нехотя выбрался из-под одеяла. Подошел к окну, посмотрел на небо, отыскал на нем облачко, нахмурился, отметил про себя, что это облачко — признак ухудшения погоды. Вслух же сказал: «Фу, черт, опять будет ломота во всем теле!»

Вот вам две «разновидности» настроения. Надо ли их анализировать? Наверное, и так ясно, что речь здесь идет о нашей способности постоянно быть готовыми к тому, чтобы мгновенно «выдать» положительные или отрицательные эмоции.

Разумеется, бывают такие ситуации, когда человек не в состоянии справиться со своим настроением. На его мироощущение, его настроение оказывают подчас сильное воздействие внешние факторы. Возникшее при этом нервное перенапряжение может стать причиной срыва. Как выстоять, уберечь свою нервную систему от этого срыва? Огромное значение имеет здесь жизненная позиция человека.

«Помоги себе радостью» — так называется напечатанная в «Известиях» статья заслуженного врача УССР А. Дембо. Он рассказал в ней о многих случаях из своей практики, иллюстрирующих тесную связь возникновения расстройств настроения с тем, каковы особенности данного человека, насколько у него хватает умения и воли взять себя в руки, обращать внимание только на то, что доставляет радость, не сосредоточиваться на своих недугах, невзгодах.

Вот яркий пример. Два близких человека, муж и жена, долго не могли избавиться от тяжелой депрессии, возник-

шей из-за гибели любимой собаки. Невероятные, гипертрофированные размеры этой депрессии объяснялись почти исключительно тем, что не было у супругов каких-либо других объектов любви и заботы. Им пришлось лечиться у психоневролога.

А вот другой случай, приводимый в той же статье А. Дембо. У женщины молнией убило дочь. Она очень тяжело переживала свое горе, потеряла сон, испытывала тоску, отчаяние. Пришлось обратиться к врачам. Некоторое время спустя эта женщина узнала, что в той больнице, где она сама работает санитаркой, родители отказались от новорожденной девочки. Она удочерила ребенка. И к женщине возвратилось желание жить, стать здоровым человеком, поскольку теперь она почувствовала, что очень нужна маленькому беззащитному существу.

Давно известно, что человек, приучивший себя больше заботиться о других, чем о своей персоне, более жизнестоек.

«Казалось бы, это парадоксально, — пишет А. Дембо, — но у эгоиста меньше шансов быть здоровым. Ведь он денно и нощно печется только о себе. Жить для людей — закон сохранения душевного равновесия. Чем шире интересы человека, чем сильнее у него выражено чувство долга, тем более он уравновешен, адаптирован. Легче переносит неприятности, уколы самолюбия, неудачи. Высокие общественные цели, стоящие вне узких интересов личности, — важное защитное приспособление. И наоборот, для эгоиста, отгородившегося от всего общественного забором самолюбия, почти любая трудность может стать толчком для развития невротического состояния».

Как известно, наши эмоции находятся на страже удовлетворения основных потребностей организма. Если потребность по каким-либо причинам не удовлетворяется, происходит нарастание эмоционального напряжения.

Представьте себе, что человеку специально ставят преграды на пути к удовлетворению его жизненно важных потребностей. Вот в этом случае и может возникнуть опасная для здоровья ситуация, которую психологи и психиатры называют кризисной.

То, что мы время от времени попадаем в кризисные

ситуации, в общем-то, вполне нормально (такова уж жизнь, от этого никуда не уйдешь). Но вот реакция человека на эту ситуацию нередко оказывается ненормальной, болезненной.

Один в таких случаях склонен винить в своих несчастьях других, приписывая им недоброжелательность и враждебность по отношению к себе и не видя в своем поведении собственных ошибок. Второй, наоборот, винит только себя и не замечает действительных виновников происходящего конфликта. Третий пускается в публичные излияния своих переживаний, совершенно утратив при этом способность критически осмыслить сложившуюся ситуацию. Четвертый наглухо замыкается в себе и перестает прислушиваться к мнению других.

Все это — примеры слома так называемой психологической защиты. Различные способы этой психологической защиты должны формироваться у человека с детства, постоянно совершенствуясь в процессе жизни. Чем больше таких способов, тем менее вероятен нервный срыв, невроз. Основная беда людей, так сказать, предрасположенных к неврозу, обычно как раз и заключается в том, что они располагают всего лишь одним-двумя вариантами психологической защиты, которые, естественно, не могут быть пригодными во всех жизненных ситуациях.

А поэтому, чтобы уберечь себя от невроза, очень важно как следует изучить свои реакции на встречавшиеся события, научиться разнообразить их, знать не только о своих достоинствах, но и о недостатках, трезво оценивать свои реальные возможности, как можно шире, но вместе с тем спокойно, уверенно представлять себе будущие перспективы.

Нужно научиться радоваться всему вокруг — солнцу, ясной погоде, игре с детьми, новой прочитанной книге, встрече со знакомым, приближающемуся отпуску, празднику и просто предстоящему вечеру в обществе приятных людей. Хорошо об этом сказал А. С. Макаренко: «Человек не может жить на свете, если у него нет впереди ничего радостного. Истинным стимулом является завтрашняя радость... Сначала нужно организовать самую радость, вызвать ее к жизни и поставить как реальность. Во-вторых, нужно настойчиво претворять более простые

виды радости в более сложные и человечески значительные... Воспитать человека — значит воспитать у него перспективные пути, по которым располагается его завтрашняя радость».

Очень важно воспитывать у себя оптимизм, волю, твердый характер. Главная же задача каждого человека — научиться формировать как можно больше способов психологической защиты, приемлемых для самых различных ситуаций.

Улучшение или ухудшение самочувствия и настроения может быть вызвано какими-либо неожиданными и существенными изменениями в жизненной ситуации, какимлибо важным для данного человека событием или сообщением. В то же время настроение может испортиться или подняться и от кажущейся мелочи: взгляда, жеста, случайно брошенного слова. Но если эти «мелочи» имеют такое влияние, то, может быть, они не так уж малозначимы для настроения?

Следует уметь не придавать важного значения мелочам, которые выводят нас из равновесия только потому, что мы без веских на то оснований сконцентрировали на них внимание.

Настроение человека может зависеть от его поведения на работе и в быту.

Рассмотрим теперь, как же влияет на наше настроение работа. Все мы независимо от характера деятельности имеем определенный круг обязанностей. И от того, как мы их выполняем, в огромной мере зависит степень удовлетворенности своим трудом. Чувство исполненного долга и порождает хорошее настроение.

Труд у нас носит в большинстве случаев коллективный, общественный характер. Совместный труд при его хорошей организации вызывает особое ощущение — радость коллективного созидания. Эта радость также является одним из источников повышения настроения.

И конечно, сама цель труда — принесение пользы обществу — тесно связана со стабильностью внутреннего морального состояния человека. Постоянное ощущение нужности, полезности, необходимости другим людям — это еще один источник подъема настроения.

Но вполне понятно, что наше моральное состояние

не может быть одинаковым, совершенно неизменным, незыблемым. Ведь в процессе работы на нас действуют многочисленные положительные и отрицательные раздражители, вызывающие, хотим мы этого или не хотим, определенные изменения в нашем эмоциональном состоянии. Эти изменения у разных людей проявляются по-разному. Один человек на нарушение его планов или возникновение препятствия к их выполнению отвечает усилением собранности, выдержки, рассудительности. Подобная реакция свойственна людям с большим самообладанием, уравновешенным, самокритичным.

Другой же человек в аналогичной ситуации либо начинает бравировать своим поражением, скрывая внутреннюю озлобленность, либо впадает в полное уныние. Такой человек оказывается неспособным переносить всякого рода эмоциональные нагрузки. Любое изменение взаимоотношений в рабочем коллективе, в семье вызывает у него отрицательные эмоции, приводит к нарушению сна, возникновению раздражительности, тревоги, беспокойства.

Так как различны реакции этих двух взятых для примера людей, различным оказывается и отношение к ним со стороны окружающих. Вместе с тем если первый из них спокойно отреагирует на наши замечания, прислушается к мнению коллектива, то у второго такие же замечания могут привести к усилению реакции напряжения и беспокойства.

А когда человек чем-то взволнован, напряжен, взвинчен, то, естественно, он не в состоянии полноценно трудиться, он рассеян, невнимателен, в силу чего может допустить брак в работе, что еще более опасно, стать невольным виновником той или иной аварийной ситуации на производстве. Не случайно специальные исследования показали, что производственный травматизм значительно выше в тех бригадах и рабочих коллективах, где наблюдается нездоровый микроклимат, напряженные отношения между сотрудниками.

Следовательно, настроение человека, его психоэмоциональное состояние зависит от отношения окружающих его людей, товарищей по работе к его эмоциональным реакциям. А отсюда напрашивается вывод: в возникнове-

нии невроза, а на его почве и тяжелого соматического заболевания (например, гипертонии) у члена коллектива может быть виновником и сам коллектив, где он работает.

Здесь хочется обратить внимание читателя и на то, что у некоторых людей глубокое и сильное переживание внешне может ничем не проявляться, оно как бы «загнано внутрь», и человек вроде бы остается спокойным и ровным в отношениях с окружающими. А между тем он переживает свое состояние, быть может, сильнее и острее, чем те люди, которые в такой же ситуации начинают проливать обильные слезы, пасуют перед трудностями. Так разные люди реагируют на отрицательные факторы. То же самое относится и к положительным факторам. У одного человека радость является дополнительным стимулом, способствующим появлению бодрости и уверенности в себе, в то время как у другого в тех же условиях происходит, как говорится, «головокружение от успеха», он утрачивает внутреннее равновесие, а заодно и способность коррегировать свои поступки и слова, относящиеся к окружающим.

А теперь поговорим о настроении человека в бытовой обстановке. С ней связаны многие наши радости и огорчения. Как мы толкуем понятие «быт»? Быт — это совокупность состояний, в которых человек пребывает в условиях дома, улицы, в различных общественных местах и т. д.

Очевидно, есть смысл обратить внимание на атмосферу, в которую человек погружается после напряженного трудового дня. Его настроение попадает в прямую зависимость от того, как с ним обойдутся в автобусе, в пригородной электричке, как обслужат в магазине, в прачечной, как встретят его домашние.

Крайне важно для поддержания хорошего настроения и отношение к человеку со стороны тех, кто окружает его на работе. Надо заботиться о создании такого микроклимата в коллективе, при котором нет почвы для отрицательных переживаний. Если вы видите, что сослуживец особым образом реагирует на ваши слова, если у него изменилось настроение, если он обнаруживает известную уязвимость ко всякого рода замечаниям, стоит задуматься о том, что это может быть проявлением на-

чала болезни. Отнеситесь особенно внимательно к этому человеку! Быть может, именно ваше правильное отношение поможет ему справиться со своим состоянием и предотвратит развитие невроза.

Когда человек сам себе враг...

Добро, подчас превращающееся в зло (О вреде самолечения психотропными препаратами)

В последние годы среди различных лекарств особым авторитетом у населения стали пользоваться психотропные препараты. Особенно модными оказались так называемые транквилизаторы. Они, если принимаются по назначению и под наблюдением врача, приносят пользу. С помощью этих лекарств достигается снятие напряжения, тревоги, вызывается состояние успокоения, улучшается сон.

Зарубежная печать усиленно рекламирует транквилизаторы и рекомендует самые широкие показания к их применению. Во многих капиталистических странах распространены такого рода суждения: современный образ жизни требует от человека большой активности и чрезвычайного напряжения сил. Частые волнения, бесконечные заботы отрицательно сказываются на психическом здоровье, обусловливая перенапряжение нервной системы со всеми вытекающими отсюда последствиями. Чтобы снять это перенапряжение, достичь хотя бы временного состояния расслабленности, успокоения, люди прибегают к различным способам, из которых, пожалуй, самым распространенным является прием транквилизаторов.

В погоне за прибылью фармацевтические фирмы США, Англии, ФРГ и многих других капиталистических стран выбрасывают на рынок большое число все новых транквилизаторов. Их потребление приобрело поистине массовый характер. Показательно, что эти лекарства принимают люди, не только страдающие нервно-психическими расстройствами, но и здоровые, испытывающие, например, чрезмерное напряжение в силу особенностей своей профессии или бытовых неурядиц. Ежегодно в США на транк-

вилизаторы выписывается примерно 70 миллионов рецептов, что составляет половину всех рецептов на психотропные средства.

Так все-таки следует или не следует в любом случае прибегать к транквилизаторам с целью регуляции своего состояния? Вопрос далеко не праздный.

Психическое перенапряжение (в зависимости от его интенсивности и длительности для каждого отдельного человека) приводит либо к незначительным и кратковременным, либо к серьезным и стойким расстройствам тех или иных функций. Эти сдвиги бывают совершенно безвредными, не выходя за рамки физиологических, могут находиться на границе между физиологией и патологией, а могут привести к патологии.

Естественно, в первом и втором случаях требуются меры профилактики, а в третьем — вмешательство врача. Возникновение (в ответ на психическое перенапряжение) кратковременных, приспособительных эмоциональных реакций у психически здоровых людей представляет собой нормальное явление, а потому не требует применения каких-либо психотропных средств и, в частности, транквилизаторов.

Но допустим, что при возникновении незначительных изменений в эмоциональном состоянии (например, в раздражительности, беспокойстве) человек без всякой врачебной консультации начинает принимать транквилизаторы. У него снимается беспокойство, появляется адекватная реакция на внешние раздражители, улучшается сон. Все это — проявление терапевтического действия транквилизаторов. Но человек продолжает «лечение», принимая те же дозы препарата. Через некоторое время он замечает появление слабости, повышенную утомляемость, дневную сонливость, головную боль, временами нарушение координации движений, снижение скорости реагирования на неожиданные ситуации и пр.

Все эти явления характерны для токсического действия транквилизаторов. Но ведь дозы-то были терапевтическими? Да. Однако вследствие длительного применения таких доз произошло накопление в организме токсической концентрации препарата, что привело к развитию нежелательных, побочных эффектов.

Необходимо помнить также о том, что постоянный и бесконтрольный прием транквилизаторов чреват еще и другими вредными последствиями. Дело в том, что наряду с болезненными проявлениями эти лекарства «заглушают» и естественные эмоциональные реакции человека. Быть может, эти эмоциональные реакции иногда и бывают чрезмерными, но если они не носят систематического характера, человеку лучше справиться с ними самостоятельно, не прибегая к помощи лекарств.

Ибо постоянно принимаемые транквилизаторы, подавляя наряду с болезненными проявлениями и физиологические реакции, делают человека беззащитным перед воздействиями внешней среды, обезоруживают его.

Что же останется от индивидуальной неповторимости человека, если все его поведение, его реакции будут определяться только характером потребляемых химических препаратов?

Задуманные как лекарство, транквилизаторы так и должны приниматься: только под контролем врача, чтобы вместе со снятием болезненных симптомов, не допустить одновременного подавления физиологических реакций организма, закономерно возникающих в ответ на внешнее воздействие. Транквилизаторы должны быть лишь корректорами эмоциональных проявлений в критические периоды жизни человека, а не постоянным лечебным средством.

Прием транквилизаторов, бесспорно, оказывается необходимым тогда, когда у человека в течение длительного времени выявляются выраженные болезненные расстройства. Речь идет о заболеваниях, именуемых неврозами. В этих случаях транквилизаторы проявляют свое целебное действие, укрепляя «барьер» психической адаптации. С их помощью значительно ослабляется восприятие «второго удара» (повторной психической травмы, например), в результате чего снижается риск возникновения вновь невротического состояния.

Поэтому больным неврозами врачи обычно рекомендуют продолжать прием транквилизаторов после завершения курсового лечения в минимально подобранной дозе. Это способствует закреплению результатов курсового лечения, чем и достигается вторичная профилактика

возникновения болезненного состояния. Больной в таком случае как бы находится «под прикрытием» транквилизирующего (успокаивающего) влияния препарата.

Однако при этом нередко приходится наблюдать (наряду с указанным профилактическим действием) развивающуюся у больных своеобразную психологическую зависимость от препарата. Данное обстоятельство заставляет врачей с осторожностью относиться к назначению больным непрерывного приема транквилизаторов. Следует подчеркнуть, что даже при наличии показаний к сравнительно длительному лечению транквилизатор принесет пользу, если для данного конкретного больного будет подобрана строго индивидуальная доза.

При выборе транквилизатора (для проведения курсового лечения, а также при назначении препарата с целью закрепления терапевтического эффекта) врач всякий раз особо учитывает индивидуальную лекарственную чувствительность больного.

Если же у больного выработалась психологическая зависимость от препарата, привыкание к нему, то с целью преодоления этих отрицательных последствий терапии используется методика прерывистого назначения транквилизаторов.

Применение такой методики особенно показано у больных-невротиков с тревожно-мнительными чертами характера, которые часто бывают убеждены, что они нуждаются в постоянном лекарственном «подкреплении» проведенного курсового лечения. Им лечащие врачи рекомендуют при ожидании стрессовой ситуации (профилактически) или при ее возникновении временно, на несколько дней (в пределах двух недель) возобновлять прием подобранного ранее транквилизатора.

Естественно, возникает вопрос: а можно ли регулировать свои эмоции, свое психическое состояние, не прибегая к химическим препаратам и, в частности, к транквилизаторам? Ведь хорошо известно, что при фунциональных нервных нарушениях благотворное влияние оказывают отдых, водные процедуры, физиотерапевтические методы, санаторно-курортное лечение. Есть люди, которые добиваются эффекта, снимая психическое напряжение путем «переключения» эмоций, своеобразной инди-

видуальной разрядки: длительной прогулкой на свежем воздухе, спортом, охотой, рыбной ловлей, коллекционированием и т. д.

Чтобы на долгие годы сохранить свое психическое здоровье, человек должен выработать у себя способность объективно оценивать сложившиеся не в его пользу обстоятельства, научиться извлекать урок из житейских неприятностей. Нужно выработать у себя умение не пассивно подчиняться психотравмирующей обстановке, не идти у нее на поводу, а стремиться преодолеть ее, чтобы предотвратить возникновение тревоги и беспокойства, очень часто являющихся предшественниками невроза. При жизненных «уколах» следует проявлять не пассивность, а, напротив, самообладание и боевитость. Только тогда неприятности могут быть преодолены, и человек выйдет из борьбы победителем, обогатившись вдобавок житейским опытом.

Что же касается самообладания, то хотелось бы здесь сослаться на один из исторических фактов. В 1913 году журнал «Русская старина» писал о жившем в то время в Петербурге известном враче по фамилии Пеликан. Это был глубокий старик, но вместе с тем бодрый и энергичный, лишенный каких-либо возрастных недугов со стороны как физической, так и психической сферы. Както на обеде, устроенном в его честь, один из молодых медиков обратился к почетному гостю с вопросом: «Каким образом, вы, дожив до таких преклонных лет, сумели сохранить умственные способности, а главное — энергию и бодрость духа?» «Очень просто, — ответил старик. — Мне удалось зто потому, что всю жизнь большие неприятности я принимал за малые, а на малые вовсе не обращал внимания...»

Вот такую форму психологической защиты избрал упомянутый врач. А ведь разновидностей ее может быть множество.

Важно, что в этом случае снятие отрицательного эмоционального напряжения достигается не путем использования лекарственных средств, а при помощи психологической перестройки у человека системы отношений к окружающему миру и к самому себе.

Необходимость смягчить эмоциональное напряжение

может требоваться, когда отклонение в психической деятельности выглядит как своеобразие характера или как непосредственное последствие эмоционального конфликта.

Естественный, постоянно используемый человеком механизм, предотвращающий дезорганизацию психической деятельности и поведения при конфликтных ситуациях, называемый психологической защитой, у разных людей выражен по-разному.

Конкретным примером проявлений психологической защиты может быть перестройка сознания, возникающая нередко в случае вынужденного ухода из коллектива, работа в котором стала привычной. Боль, приносимая разрушением сложившихся стереотипов поведения и межперсональных контактов, вызывает через некоторое время сложное изменение отношения человека к окружающему, возникновение новых истолкований, новых оценок, новых (реальных или всего лишь фантастических, но все же способных приносить душевное успокоение) планов деятельности.

Как следствие указанных процессов острота переживаний смягчается, «беспорядок» в душевной жизни и вызванное им напряжение замещается новой, реорганизованной системой отношений, чувство изолированности от коллектива рассеивается по мере установления новой системы межиндивидуальных контактов.

Независимо от конкретного повода, вызвавшего «защитную» деятельность сознания, основным в этой деятельности является преобразование системы психологических установок, направленное на устранение отрицательного эмоционального напряжения.

Важность такой меры защиты несомненна. Эта мера служит дополнительным средством профилактики невротических состояний, а также ряда соматических заболеваний (гипертоническая болезнь, стенокардия, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки и др.), в происхождении которых существенную роль играют нарушения высшей нервной деятельности.

Алкоголь и здоровье

Вместо традиционного повествования о таком отрицательном явлении, как пьянство и алкоголизм, в данном разделе читателю предлагается история, имевшая место в действительности. Мне не хотелось нарушать живого характера подлинных событий, участником которых невольно пришлось стать. Поэтому здесь избрана иная форма изложения, которая, возможно, не только не помешает, а, напротив, поможет читателю лучше познакомиться с сутью обсуждаемой далее проблемы.

Как-то мне довелось ехать по командировочным делам в Новосибирск. В поезда дальнего следования жизнь забрасывала меня не часто, и мне было далеко не безразлично, с кем вместе придется провести эти несколько дней в дороге. Оказалось, что в моем вагоне едет компания веселых интеллигентного вида молодых людей. Они заняли два соседних купе.

Один из этой же группы (мужчина средних лет) устроился на противоположной нижней полке моего купе. Устроился основательно: подняв чемодан наверх, задвинул тяжелый, плотно набитый рюкзак под спальное место. Для надежности и, по всей видимости, маскировки набросил на рюкзак куртку. Эта процедура, выполненная с подчеркнутой неторопливостью, невольно привлекла мое внимание.

Хотелось тут же на шутливой ноте спросить, не мины ли везет мой сосед. Но, человек застенчивый, не сразу входящий в контакты, я оборвал себя на полуслове. Да и путь предстоял довольно долгий — успеется (из обрывков фраз я уже знал, что станция назначения у нас одна). На верхних полках расположились еще два попутчика — коллеги по работе, на протяжении всего пути бурно между собой обсуждавшие особенности столичной жизни, результаты своей деловой поездки.

Не прошло и часа, как я узнал, что моим соседом по купе был старший группы (назовем его М.), сопровождавший своих подопечных — студентов технического вуза — на один из новосибирских заводов для прохождения практики. Пребывание в обществе молодых людей обещало сделать дорожную жизнь интересной, заполнен-

ной. Мне импонировали их лица, их обращение друг с другом, их молодость в конце концов. Хотелось поскорее приобщиться к образу мыслей, душевному миру будущих инженеров.

Пока размещались, дверь нашего купе беспрестанно открывалась и закрывалась, заходили по одному и группами студенты, задавали какие-то вопросы, присматривались к попутчикам своего «шефа». То, что я не вызвал у них неприязни, стало ясно после того, как М. пригласил меня вместе отужинать в соседнем купе. Девушки успели разложить по-домашнему вещи, украсить откидной стол нарядной салфеткой и цветами. Я внутренне предвкушал веселый и непременно содержательный вечер в кругу приятных собеседников. На столе появились аппетитные домашние пирожки, бутерброды, апельсины.

В процессе ужина завязался профессиональный разговор, к которому я не без интереса прислушался. Размышляя о квантовой теории, о кибернетике, спорили, высказывались друг другу разные точки зрения на ценность профессии. Я был счастлив от сознания, что за такими длинными диспутами быстро пролетят дорожные дни, что в лице молодых попутчиков я обрету новых друзей.

Время шло быстро.

За окном купе мелькали станция за станцией. Все удивились, когда на перроне показалось название города, находящегося, как выяснилось, в целых восьми часах езды от Москвы. Несмотря на позднее время, никто не хотел расходиться. Кто-то предложил с квантов перейти к чаю. Я охотно поддержал эту идею. Мне коротким «Не время еще!» возразил молодой человек по имени Павел. Из всех он был, пожалуй, самым неразговорчивым и напряженным. При первом взгляде на него я отметил привлекательность его наружности, красивые горящие глаза, нервно вздрагивающие губы. Напротив Павла за столом сидела симпатичная светловолосая девушка, которую все ласково называли Кэт. Я заметил, что Павел не упускает любую возможность перехватить взгляд Кэт и что-то показать ей глазами и жестами. Наконец, Кэт встала и вышла из купе. Павел сразу же последовал за ней. Через несколько минут Кэт с лицом

провинившейся школьницы, много извиняясь, вызвала в коридор М.

Наверное, не стоило бы описывать все эти перемещения, если бы в результате них не появилась на столе бутылка «Столичной». Инициатор ее появления — Павел стал энергично угощать ею присутствующих. Атмосфера еще больше оживилась. Теперь и Павел развязал язык. Он стал горячо опровергать доводы своих оппонентов, глаза излучали море энергии! Лица остальных после рюмки водки, напротив, как-то посуровели, глаза потухли. Как я вскоре понял, это была реакция не столько на градусы, сколько на Павла.

С каждым мгновением Павел все более «расходился», руки описывали в воздухе круги и полукружья, он почти постоянно что-то говорил, раздувая ноздри и задирая кверху окладистую бороду.

Я внимательно присмотрелся к нему. «Если даже малая доза водки способна настолько изменить поведение человека, значит, — вывел я, — передо мной потенциальный алкоголик». По всем соображениям было лучше уйти, и, сославшись на усталость, я перешел в свое купе.

Двое из моих спутников под стук колес дремали на верхних полках. Я улегся на свое место с книгой в руках. А из соседнего купе доносились громкие голоса. Голос Павла перекрывал все остальные. Взрывами хохота окружающие отвечали на истории, громко рассказываемые Павлом. «Неужели анекдоты?» — подумал я. Неоднократно в жизни мне приходилось быть свидетелем какого-то моментально наступающего под влиянием алкоголя умственного оскудения. Во всех отношениях интеллигентный человек, обладающий острым, наблюдательным умом, под действием спиртного начинал нести словесную чепуху, низводящую его до уровня человека недалекого, заурядного.

Опыт подсказывал, что сегодня я встретился с таким же случаем. Когда я стал погружаться в сон, то услышал, как тихо вошел в купе М., что-то взял и вышел. Вернулся вскоре он не один. Павел умолял его сделать сегодня последнюю милость — выдать еще одну «бутыль». Но М. был непреклонен. Павел наступал, беззвучно распалялся, наконец, рухнул на колени. М. не стал поднимать

шума и извлек из знакомого мне рюкзака бутылку водки. Павел в мгновение ока исчез, а М., вздыхая, начал укладываться на ночь.

Не помню, сколько прошло времени, но проснулся я от сильного толчка. Встал, вышел из купе. В тамбуре застал неприглядную картину. Спиной ко мне стояла Кэт и держала в дрожащей руке стакан с водкой. Павел упрашивал ее сделать последний глоток. Она выполнила просьбу. Но Павел потребовал от нее пить еще. И опять, превозмогая себя, Кэт выпила снова. Я увидел, что она пьяна. Вмешаться или уйти в другой конец вагона — этот вопрос сверлил мой мозг. Но я уже не имел морального права оставаться безучастным к происходящему — во-первых, потому что я был знаком с этой парой, во-вторых (и это главное), потому что я врач. Сделав над собой усилие, я приблизился к Кэт. Успел разглядеть выражение ужаса на ее перекошенном лице... А потом случилась реакция: на приставания Павла, выпитую водку, мое появление. Девушке от выпитого сделалось плохо, ее буквально вывернуло наизнанку. Павел мгновенно протрезвел.

Более получаса мы втроем стояли у открытого окна: бледный, с виноватым лицом Павел, прячущая глаза и дрожащие руки Кэт и я — медик, не способный в данный момент оказать какую-либо помощь этим людям. В деятельности психиатра очень важное место занимает лечение, так сказать, словесным методом. Но разве дошло бы мое слово до сознания этих двоих сейчас, сегодня? С решением прочитать завтра «публичную» лекцию о вреде алкоголя, о губительном ее воздействии на человека (прочитать, правда, в довольно своеобразных условиях — в купе поезда) я вернулся на свое ложе.

Заснул я не сразу. В голове зрел план беседы. Начинать, очевидно, надо с элементарных разъяснений о влиянии спиртных напитков на организм, о развенчивании распространенного взгляда на застолье с водкой как на что-то полезное, во всяком случае не способствующее ухудшению здоровья.

Очень не хотелось выглядеть в глазах ребят банальным, примитивным морализатором, изрекающим расхожие истины. Сам не терплю людей нудных и въедливых.

Но оставить без внимания случившееся, пройти мимо драматической сцены, свидетелем которой был, я не мог.

Утром все неторопливо потянулись умываться, затем пили чай (каждый в своем купе), выходили курить в тамбур. С опущенными глазами поздоровалась встретившаяся со мной в коридоре Кэт. Павел, как я понял, еще отсыпался. Я подумал, что, конечно, мог бы ограничиться индивидуальной беседой с Кэт, мужским разговором с Павлом. Но я жаждал дискуссии. Мне необходимо была точка зрения на данную проблему людей разных, так сказать, людей пьющих и непьющих.

Я поделился своими планами с М. Он не только их одобрил, но в шутку сообщил, что включит это мероприятие в общий отчет о практике. М. пообещал собрать ребят. «Получится хороший, душевный разговор», — заверил он. Тем не менее я волновался и даже тщательно побрился, как перед особо ответственной встречей.

Народ собрался в соседнем купе. Молодые люди о чем-то спорили, смеялись, но когда, по приглашению М., я вошел в плотно заселенное купе и сел на оставленное для меня место, все разом замолчали и устремили на меня взоры.

— Хочу побеседовать с вами на медицинскую тему, — начал я без всякого предисловия. — Прошу возражать, задавать вопросы, высказываться, словом — участвовать. Все, что вы скажете, для меня вовсе не безразлично, напротив, даже интересно.

— Ну что ж, побеседуем, — послышался чей-то ответ. Воцарилась тишина.

— Почему люди пьют? — бросил я «пробный камень» аудитории.

— А что в этом плохого? — перебил меня Павел и стал развивать тему. — Например, люди пьют, чтобы взбодриться, повысить тонус, согреться, предотвратить простудное заболевание и, наконец, для аппетита.

— Существует мнение, — сказал юноша, сидевший рядом с Павлом, — что человеческий организм нуждается в приеме малых доз алкоголя прежде всего потому, что он содержит в себе различные энергетические вещества и витамины. Взять, к примеру, пиво — высококалорийный продукт!

Свой ответ я начал с опровержения полезности пива. Бытует мнение, что пиво богато витаминами, способствует повышению аппетита, улучшает обмен веществ. Все эти утверждения крайне ошибочны. Пристрастие к пиву чревато для здоровья, особенно — для деятельности сердца. В медицине существует даже специальное определение такого сердца, пострадавшего от частого и непомерного потребления пива, — «пивное» или «бычье» сердце.

— Хочу возразить и вам, — обратился теперь я к Павлу. — Да, на первых порах спиртное, принятое в малых дозах, вызывает вроде бы прилив бодрости, веселое настроение, душевный подъем. Но только на первых порах. Затем, по мере увеличения количества выпитых рюмок, человек растормаживается, начинает громко говорить, петь, плясать, демонстрировать свою «силу» и «ловкость». Нередко возникают раздражительность, вспыльчивость, внезапные приступы гнева.

У некоторых людей, повышенно чувствительных к алкоголю, наблюдается так называемое патологическое опьянение. Оно проявляется тяжелым помрачением сознания, при котором отмечаются ярость, злоба, в некоторых случаях зрительные и слуховые галлюцинации — пьяному «слышится» чей-то шепот, брань, угрозы. Иногда своих друзей или компаньонов по выпивке опьяневший принимает за врагов, наносит им тяжелые повреждения.

— Между прочим, люди пьют водку или спирт после того, как долго вынуждены были находиться на морозе, то есть пьют с целью согреться, — наступал на меня «компетентный» в этих вопросах Павел.

— Да, если не знают механизма действия алкоголя. Дело в том, что он не повышает, а, напротив, понижает температуру тела. Под действием спиртного расширяются лишь кровеносные сосуды, расположенные близко к поверхности кожи. Это значительно увеличивает теплоотдачу организма. Снижаются его защитные силы, уменьшается сопротивляемость, нарушаются обменные процессы. Вот почему чаще всего люди замерзают именно в состоянии опьянения.

— А можно применять алкоголь в качестве снотвор-

ного средства? — спросил юноша суровой наружности, на лице которого явно выражалось недоверие ко всему, о чем говорилось здесь.

— И в этом случае алкоголь оказывает положительное действие только лишь в первые дни, — ответил я. — Само по себе обращение к тому «целебному» средству превращается во вредную привычку, ведь действие алкоголя как наркотика общеизвестно. И плохой раньше сон сменяется в итоге устойчивой бессонницей.

— Наверное, никак нельзя игнорировать одно бесспорно полезное свойство алкоголя, а именно дезинфицирующее, — включился в беседу еще один молодой человек. — Ведь спирт обладает способностью убивать микробы. Что вы на это скажете?

— Если под действием спирта, — ответил я, — гибнут микробы (и именно поэтому медсестра перед уколом протирает спиртом участок кожи, а хирург перед операцией обрабатывает им руки), то прием алкоголя внутрь тоже должен предотвращать размножение всякого рода вредных микроорганизмов — так, насколько мне известно, думают многие. Но знаете ли вы, что приостановить этот процесс можно лишь с помощью введения в организм 12 литров чистого спирта!

Этот мой довод очень удивил аудиторию. К тому же я успел про себя отметить, что затеянный разговор привлек внимание остававшейся до этого безучастной Кэт.

— Я знаю людей, которые пьют, чтобы забыться, — начала она. — Любая психическая травма, любое горе, неудача как бы отступают на второй план, когда выпьешь. Это как обезболивающий препарат. Или вы можете предложить что-нибудь другое взамен?

Я не торопился отвечать Кэт. Разговор принимал иной поворот, предполагал серьезные, откровенные размышления. На такого рода вопросы трудно дать однозначный ответ.

— Давайте по порядку. Есть люди, которые ищут любого повода «приложиться» к спиртному и всякую пустяшную неприятность готовы истолковать как чрезвычайное происшествие, чтобы только было оправдание перед окружающими и самим собой — мол, нельзя было не выпить.

Есть и другая категория людей, не состоящих в дружбе с Бахусом. Эти люди, как говорится, просто срываются и тогда предаются выпивке, причем могут напиться «до безобразия». Потом каются, ненавидят себя, вспоминают о происшедшем с отвращением.

В первом случае перед нами — завзятый алкоголик, прикрывающий свое пагубное пристрастие неубедительными доводами относительно возникшей в связи с тем-то и тем-то необходимости в принятии спиртного. Во втором — человек, прибегший к алкоголю как к первому попавшемуся «спасительному» средству. Однако боль души, тоска, ощущение дискомфорта только усилятся у него с отрезвлением и потребуют иных, более адекватных способов лечения.

— А правда ли, что алкоголь может вызывать у пьющих психические нарушения? — включилась в разговор девушка, проявившая интерес к нашей дискуссии.

— Да, именно пьянство приводит часто к расстройствам психической деятельности. Одна из самых тяжелых форм алкогольного психоза — белая горячка. Свое название она получила потому, что при этой болезни обычно возникает лихорадка, резко повышается температура. Затем наступает расстройство сознания, больной возбужден, испытывает зрительные галлюцинации, «видит» перед собой различных насекомых (мух, букашек), «ощущает», как по нему бегают мыши, тараканы, «сбрасывает» их с себя, «видит» зверей, леших, чертей. Недаром существует выражение «допился до чертиков». Усиливается страх, больной не понимает, где находится, не узнает своих родственников и знакомых, спасается от каких-то людей, собирающихся якобы его убить, сжечь, отравить.

— Скажите, оказывает ли влияние алкоголь на потомство? — поинтересовался сидевший напротив меня юноша.

— Пьянство губительным образом отражается на потомстве. Французскими учеными были получены данные, что максимальное количество неполноценных детей приходилось на тот период, когда зачатие было совершено во время карнавалов и празднеств, посвященных сбору винограда. Отсюда даже возник термин «дети карнавалов».

Понятно, что не все родители, у которых зачатию предшествовал прием спиртного, являются хроническими алкоголиками. Дело в том, что и у здоровых людей, находящихся в состоянии опьянения, может наступить отравление плода, что впоследствии приведет к рождению неполноценного ребенка.

Пристрастие же к регулярному приему спиртного, а тем более хроническое пьянство в значительной степени усугубляют вредные последствия, которые отражаются на потомстве.

Советские исследователи, несколько лет наблюдавшие за умственно отсталыми детьми во вспомогательных школах, специально провели подробный опрос родителей этих детей. Оказалось, что из 800 опрошенных у 90% (!) зачатие было совершено в состоянии опьянения. И что показательно, все эти люди (из них многие были с высшим образованием) ничего не знали о том, насколько пагубны последствия «пьяного зачатия», а теперь тяжело переживали, поняв, что на всю жизнь обрекли своих детей на психическую неполноценность.

Не успел я договорить последнюю фразу, как в дверь постучали. На пороге стояли двое моих соседей по купе. «Скучно стало, захотелось в гости сходить, — сказал тот, что был постарше. — Мы вам не помешаем?»

Мои попутчики-сослуживцы под общее одобрение были приняты в компанию. Оба поначалу молчали, вслушивались в обсуждаемое. Потом постепенно освоились и стали задавать вопросы. Они касались преступлений, которые совершаются молодыми людьми, «хватившими лишнего» и потерявшими из-за этого возможность контролировать свое поведение.

Я напомнил, что, к большому сожалению, некоторые люди проявляют этакое сочувственное, примирительное отношение к пьяному, совершившему то или иное противозаконное действие. И не только от преступника, стремящегося вызвать сочувствие к себе, приходится нам слышать: «Ничего не помню, пьян был, во всем содеянном мною водка виновата».

Свидетели и даже пострадавшие порой оправдывают преступника или же пытаются смягчить его вину тем, что он «был выпивши». Эти люди считают, что с пьяного

не может быть спроса или по крайней мере спрос с него должен быть меньше, чем с трезвого.

Все объясняется распространенным мнением, что опьянение — это невменяемость. Но такое мнение в корне неверно! Человек становится пьяным и теряет контроль над своими поступками не по злому умыслу окружающих, а в результате добровольного злоупотребления спиртными напитками. Опьянение не является болезненным состоянием, при котором человек может быть признан невменяемым.

Быть пьяным — не значит не отвечать за свои действия. Только психическое заболевание освобождает человека от ответственности, и такой больной в случае его социальной опасности подлежит не наказанию, а лечению. Состояние опьянения сюда не относится.

Человек, совершивший преступление будучи пьяным, полностью отвечает за свои поступки. Более того, советским законодательством предусматривается, что совершение преступления в состоянии опьянения является обстоятельством, отягощающим ответственность.

— Мы работаем на заводе, — сказал один из моих соседей по купе, — и иногда бываем свидетелями того, как пришедший в цех юноша, совсем еще зеленый, начинает приобщаться к спиртному и подчас осваивает это дело быстрее своей профессии. Как зто предотвратить? Какие существуют методы борьбы с пьянством среди молодежи?

— Трудно ответить на все эти вопросы кратко и исчерпывающе, — начал я. — Не зная еще о вреде алкоголя, а вернее, не представляя всех его возможных последствий, некоторые юноши, которым только и исполнилось 16 лет, тянутся к рюмке. И здесь алкоголь начинает проявлять свое самое большое коварство.

Дело в том, что никто не может предсказать, после какой рюмки и у кого начинается неудержимая потребность в спиртном. Ведь человеческий организм не обладает какими-либо приборами, с помощью которых можно было бы точно установить допустимую дозу алкоголя. У разных людей клетки тканей организма, в первую очередь клетки головного мозга, по-разному реагируют на этот яд. С некоторого, почти неуловимого момента

клетки настолько привыкают к алкоголю, что уже становится трудно обходиться без него. Так нормальный человек превращается в больного, в алкоголика.

Но давайте попробуем проследить вместе путь к рюмке подростка, попавшего в заводские условия. Не взрослые ли виноваты в том, что первую получку предлагается обязательно по традиции (?!) «обмыть»? Но это только начало. Затем «обмывается» покупка первого в жизни костюма, застолье с выпивкой организуется в день рождения, обязательно отмечается уход в отпуск, возвращение из отпуска и т. д. Молодые люди приобщаются к алкоголю постепенно, причем часто это происходит незаметно для окружающих.

На последствия злоупотребления алкоголем обычно обращают внимание и делают соответствующие выводы только тогда, когда что-то случается: опоздание на работу, прогул, драка, какая-нибудь серьезная травма на производстве, полученная в пьяном состоянии. Только тогда спохватываются взрослые члены коллектива, общественность, товарищи по работе, родители.

Но яд алкоголя уже поразил юный организм, привел к закономерному итогу: парень стал плохо относиться к работе, сошел с правильного жизненного пути.

Известно, что легче воспитывать, чем заниматься перевоспитанием. Обществу приходится тратить огромные дополнительные усилия для перековки, переформирования личности. Представьте, сколько полезного и прекрасного можно было бы создать, если бы не встречались в нашей жизни пьяницы.

— А как страдают родственники, члены семьи, которые вынуждены жить рядом с алкоголиком! Моя подруга развелась с мужем, не прожив с ним и года, и только из-за этой проклятой водки. Сначала скрывала свое горе, потом пыталась помочь мужу, обращалась к врачам и, наконец, полностью отчаялась. Муж теперь живет один, продолжает пить. Потерял квалификацию инженера, пробавляется поденной работой. А какой был интересный человек! — высказалась девушка, сидевшая недалеко от меня с выражением глубокой печали и озабоченности на лице. Наверное, она с болью разде-

ляла случившееся с ее подругой и переживала его как собственное горе.

Девушка эта невольно затронула важную проблему — о деградации, которая рано или поздно наступает у людей систематически пьющих. Суть ее очень точно отражает японская пословица: «Вначале человек пьет вино, а затем вино пьет человека». Алкогольная деградация нередко достигает степени выраженного слабоумия. Больной сначала утрачивает способность к абстрактному мышлению, затем к схватыванию и усвоению простейших понятий. Кроме того, алкоголик не способен управлять своими эмоциями и желаниями. Жизненные планы у него целиком зависят от настроения и случайных обстоятельств. Он, не задумываясь, принимает скоропалительные решения, но очень редко доводит дело до конца.

Лишь все более утяжеляющее пьянство, конфликты в семье и на работе могут в какой-то мере побудить алкоголика посмотреть правде в глаза. Однако в большинстве случаев это происходит, к сожалению, довольно поздно. Существуют самые различные типы алкогольной деградации. Но независимо от ее особенностей человек в конечном счете резко изменяется и в биологическом отношении, и в социальном.

Чтобы проиллюстрировать эту мысль, я привел пример из своей практики — рассказал об одном молодом человеке по имени Н., претерпевшем полный крах из-за пристрастия к спиртному. Он работал педагогом в техникуме, был способным математиком. Отличался большим чувством юмора, эрудицией, прекрасной памятью. Про него говорили, что у него золотые руки. Он так преобразил свою квартиру, что знакомые приходили любоваться на созданный им домашний уют, восхищаясь его вкусом и фантазией.

Но вот он подружился с компанией, еженедельно по субботам проводившей три-четыре часа в бане. Сначала ограничивались потреблением пива, но вскоре оно перестало удовлетворять, создавать необходимое настроение. Перешли на небольшие дозы водки. Но чем дальше, тем эти дозы все более увеличивались. Теперь походы в баню стали превращаться в целое событие —

с соответствующим ритуалом, к которому всю неделю компания тщательно готовилась. Одного раза в неделю стало не хватать. По звонкам стали собираться «на рюмаху» и среди недели.

В один далеко не прекрасный день Н. вернулся домой за полночь. Затем его стали с этих попоек привозить, поскольку самостоятельно добраться до дома он не мог. Возлияния не прекращались, несмотря на увещевания и слезные мольбы матери взяться за ум и бросить пить (Н. был холост и проживал вместе с матерью).

В те дни, когда Н. был трезв, он снова напоминал себя прежнего; когда же напивался (а это случалось все чаще и чаще), он, можно сказать, терял человеческий облик: говорил глупости, неэтично вел себя, сквернословил — короче говоря, его будто подменяли. Постепенно становились все более выраженными признаки алкогольной деградации. Н. скатился до положения пропойцы, крал у матери деньги, выпрашивал рублики у сослуживцев и соседей.

Пьянство привело к развитию психоза — у Н. началась белая горячка. Он был помещен на лечение в психиатрическую больницу. После выписки решил начать новую жизнь, какое-то время совсем не пил, порвал с прежней компанией, перешел на другую работу. Но не хватило сил продержаться до конца. Снова сорвался, запил, совсем опустился. При встрече со старыми знакомыми низко опускал голову и проходил мимо. Видимо, ему трудно было найти подходящие слова для беседы, для объяснения причин своего падения.

Как врач, могу сказать, что такие случаи не единичны. Однако есть, конечно, и другие люди, которые, мобилизовав все свои силы, оказываются способными одержать победу над собой, сказать себе «нет» и навсегда покончить с выпивкой. Но этого можно добиться только при условии, если есть воля — очень ценное качество, которым, кстати, хронические алкоголики не обладают.

Нередко приобщение к спиртному у подростка или юноши возникает из-за стремления стать поскорее «взрослым». Ему кажется: стоит закурить или выпить — и он уже может считаться настоящим мужчиной. И здесь

крайне необходимо вмешательство педагогов, воспитателей, наставников, родителей.

Нужно заставить понять, что научиться курить или пить — просто, для этого не требуется каких-то моральных затрат. А вот попробуй не делать запретного — и тут понадобится приложить немалые волевые усилия. И самый хороший способ укрепить свою волю — это не поддаваться дурным соблазнам.

Если же мы сталкиваемся с таким фактом, когда молодой человек уже успел приобщиться к алкоголю, ему обязательно надо разъяснить, как важно избавиться от этого пристрастия в самом начале, не дожидаясь наступления трагической развязки.

Каждому ясно, что пьяницы оскверняют все самое лучшее, мешают нам жить. Они, таким образом, наносят огромный вред не только себе, но и обществу в целом. От пьянства одного человека страдают многие. И чем решительнее и активнее мы будем бороться с этим пороком, тем скорее оградим от страданий, приносимых пьяницей, его семью, рабочий коллектив, всех тех, кто находится с ним рядом.

Удалось ли мне с помощью изложенных сведений, приведенных доводов о вреде алкоголя что-то заронить в душу моим слушателям? Явилась ли беседа для них полезной? Заставила ли она их задуматься над тем, что употребление алкоголя даже в небольших дозах мешает воспитанию и самовоспитанию, приводит к преждевременному одряхлению человека? Хочется быть уверенным, что да.

За завесой табачного дыма

Несовместимо с заботой о психическом здоровье и такое пагубное пристрастие, как курение. Кому из нас не приходилось наблюдать следующую картину: привычным движением рук человек вскрывает пачку сигарет, зажигает спичку, делает первую затяжку, вторую, третью... Он прекрасно понимает, что имеет дело с вредной привычкой, что каждая выкуренная сигарета уносит с собой частицу его здоровья, но с пачкой «Столичных» или «Явы» не расстанется, словно с носовым плат-

ком, расческой или ключами от квартиры. В чем же дело? Что заставляет его с завидным постоянством вдыхать табачный дым? Какова природа этого пристрастия?

Есть две категории курящих людей. К первой следует отнести тех, кто курит давно и систематически, ко второй — начинающих курильщиков. Долговременное курение накладывает на человека определенный отпечаток. Существует целый комплекс примет злостного курильщика: землистый цвет кожи, мешки под глазами, привычка откашливаться, дрожание рук, отечные десны, тронутые желтизной зубы. Курящие женщины, как правило, разговаривают низким, хриплым голосом, приобретают мужские манеры. Таким людям хочется сказать: «Бросьте курить! Не сокращайте себе жизнь!»

Поговорим прежде всего о причинах, по которым человек втягивается в курение и не может быстро и легко от него отвыкнуть. Однако сначала выясним, что же такое табак и каковы его свойства.

Табак — однолетнее растение семейства пасленовых. Для получения курительного табака его листья подвергают специальной обработке, состоящей из таких процессов, как сортировка, вяление, ферментация, сушка, измельчение. Отличительным свойством табака является наличие в нем особого токсического вещества — никотина.

В процессе выкуривания папиросы или сигареты происходит сгорание табака и бумаги при высокой температуре. Дым, втягиваемый курильщиком, содержит огромное количество вредных веществ: никотин, окись углерода, следы синильной кислоты и др.

Но наиболее опасным для здоровья является никотин. Проникая с дымом в дыхательные пути и легкие, он быстро всасывается через слизистые оболочки. Сведения о том, что капля чистого никотина способна убить лошадь, не являются преувеличением, как достоверен и тот факт, что от паров никотина гибнут находящиеся в накуренном помещении птицы.

При постоянном курении устойчивость к никотину у человека постепенно повышается, что обуславливает потребность увеличивать ежедневную дозу папирос или сигарет. В случае прекращения поступления в организм

никотина у курильщика развиваются явления абстиненции, то есть тягостные физические и психические расстройства; снимаемые или облегчаемые после приема очередной дозы никотина.

Абстинентные явления выражаются в повышенной раздражительности, снижении работоспособности, подавленном настроении, иногда в двигательном возбуждении. Они возникают обычно через два-три часа после прекращения курения и сопровождаются головными болями, повышенной потливостью, ощущением тяжести в области сердца, понижением кровяного давления, першением в горле, запорами или поносами. Человеку приходится выкурить сигарету, чтобы ликвидировать все расстройства и выйти из состояния абстиненции.

Подсчитано, что в одной пачке сигарет содержится 50—75 миллиграммов никотина, что составляет для человека смертельную дозу. Однако многие люди, как известно, выкуривают за день две пачки сигарет и более, но при этом не умирают. Чем же это объясняется?

Прежде всего курильщику помогает то, что не весь вдыхаемый никотин попадает в организм. Значительная его часть обезвреживается особым веществом (формальдегидом), содержащимся в самом табачном дыме. Имеет определенное значение и то обстоятельство, что никотин усваивается небольшими дозами, поэтому у человека успевает выработаться как бы привычка, иммунитет к этому яду. Кроме того, никотин поступает в организм не сразу, а небольшими дозами в течение определенного времени.

Все это, конечно, не должно успокаивать приверженцев табака, ибо каждая сигарета наносит здоровью непоправимый урон. Серьезно ошибаются те, кто считает, что никотин поступает в организм только в результате глубоких затяжек. Он проникает и через слизистую оболочку щек, языка, носа. Этот яд оказывает свое токсическое действие, попадая в кровь.

Яркую картину острого отравления никотином можно видеть у начинающих курильщиков. Очень образно она дана Л. Н. Толстым в его повести «Юность»:

«Запах табака был приятен, но во рту было горько и дыхание захватывало. Однако скрепив сердце, я доволь-

но долго втягивал в себя дым, пробовал пускать кольца и затягиваться. Скоро комната вся наполнилась голубоватыми облаками дыма, трубка начала хрипеть, горячий табак подпрыгивал, а во рту я почувствовал горечь и в голове маленькое кружение. Я хотел уже перестать и только посмотреться с трубкой в зеркало, как, к удивлению моему, зашатался на ногах, комната пошла кругом, и, взглянув в зеркало, к которому я с трудом подошел, я увидел, что лицо мое было бледно, как полотно. Едва я успел упасть на диван, как почувствовал такую тошноту и такую слабость, что вообразил себе, что трубка для меня смертельна, мне показалось, что я умираю. Я серьезно испугался... и со страшной головной болью, расслабленный долго лежал на диване...»

Симптомы острого отравления никотином вначале проявляются в побледнении кожных покровов, учащении пульса, общей слабости, шуме в голове и ушах. Первое и основное чувство, испытываемое в этот момент начинающим курильщиком, — страх. При тяжелой степени отравления нарушается сознание, возможны даже судороги и припадки типа эпилептических. Вслед за возбуждением наступает состояние резкой заторможенности, сопровождающееся расширением зрачков, падением пульса, прекращением сердечной деятельности, остановкой дыхания.

Надо ли доказывать, что некурящие — это люди с хорошим цветом лица, нормальным общим самочувствием, чистыми легкими, в то время как удел курильщиков — постоянный кашель, головная боль, различные поражения нервной системы и внутренних органов...

Но прежде чем это наступит, курильщик проходит несколько стадий. Вначале вырабатывается стойкая привычка к никотину. Чувство вкусового отвращения, тошнота, головокружение уже не возникают. Курение превращается в явление ритуального характера. Закрепляется манера закуривания (вдыхание и выдыхание дыма, держание сигареты во рту, сбрасывание пепла), одно упоминание о курении вызывает чувство предвкушения чего-то очень приятного, волнующего. Сигарета становится первым и необходимым «лекарством» для снятия напряжения, беспокойства.

На этой стадии человек обычно выкуривает пять — десять сигарет в день. Он может выкурить подряд всего две-три штуки, а затем в течение дня не закурить ни разу. Абстинентные явления еще отсутствуют, человек в состоянии легко отказаться от табака. Изменения в организме у таких «умеренных» курильщиков носят функциональный, то есть преходящий, характер. Наблюдающиеся у этих людей колебания кровяного давления, усиленное сердцебиение, расстройство сна, аппетита, повышенную утомляемость они меньше всего относят за счет курения, забывая о том, что именно вследствие этой пагубной привычки они уже вступили на порог болезни, что у них имеются уже все признаки начальной стадии никотинизма.

В дальнейшем тяга к курению усиливается. Человек уже хватается за сигарету вне всякой зависимости от внешних факторов, через определенные, сравнительно короткие промежутки времени, и испытывает мучения, если эта периодичность нарушается. Усилием воли он еще может заставить себя в некоторых случаях удержаться от курения. Но со временем имеющиеся расстройства принимают все более выраженный характер. Правда, и на этой стадии — при условии прекращения курения — они без большого ущерба для здоровья могут быть ликвидированы.

Особенно мучительно переносятся даже незначительные паузы в курении людьми, пристрастие которых к табаку исчисляется пятью годами и более. Потребность сделать хоть несколько затяжек, но не реже чем через 20—30 минут становится у них непреодолимой. Образную картину этого состояния нарисовал В. П. Катаев в романе «Алмазный мой венец», описав ощущения двух друзей, оказавшихся без табака: «Мы лежали рядом вверх лицом к неистовому солнцу, уже как бы невесомые от голода, ощущая единственное желание — покурить. На дорожках мы не нашли ни одного окурка. Мы как бы висели между небом и землей, чувствуя без всякого страха приближение смерти».

В период, наступающий после 15—20 лет непрерывного курения, более выраженным становится разрушающее действие никотина на организм, сказывается не-

переносимость табачного яда. Все чаще ощущается общее недомогание, являющееся результатом понижения сопротивляемости, усиливаются головные боли, все больше напоминает о себе сердце.

Ученые подсчитали, что злостным курильщиком поглощается в течение жизни около килограмма никотина. Можно себе представить огромную вредоносную силу такого количества яда!

Согласно статистике подавляющая часть мужского населения приобщается к курению в школьные годы. Среди причин, побудивших мальчиков к курению, влияние товарищей составляет 26,8%, любопытство — 23,2%, подражание взрослым — 16,7%.

Обратите внимание на курящих девушек. Что это? Дань моде или признак женской эмансипации? Желание ни в чем не отставать от мужчин и казаться в высшей степени современной? Известна определенная категория девушек и молодых женщин, для которых сигарета, изящно зажатая между пальцев, — способ «показать себя», порисоваться. Понятно, что, увлекшись внешним эффектом, они забывают об ущербе, наносимом здоровью. Но забывают они также и о том, что к ним невольно меняется отношение со стороны родственников, друзей, поклонников.

Еще более удручающее впечатление производят курящие подростки. Курение у них превращается в насилие над собой, мучительное преодоление неминуемо возникающих при этом отвратительных ощущений. Дым они заглатывают второпях, ведь надо поспешить, иначе кто-нибудь из взрослых может застать их за этим занятием! Молодой организм, находящийся в стадии физического и психического становления, подвергается действию табачного яда.

Подростки, начинающие курить, к сожалению, не имеют даже малейшего представления о том, сколь пагубно воздействует на их еще не сформировавшийся организм пристрастие к табаку. Речь идет не только о задержке общего развития, возникновении расстройств сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Никотин приводит еще и к значительному снижению у детей слуха, так как табачный дым при затяжке попадает, в частнос-

ти, во внутреннее ухо, вызывая в нем стойкие изменения.

Табак притупляет вкусовые ощущения, как правило, снижает аппетит. Он действует разрушающе и на полость рта. У курильщиков происходит разрыхление зубной змали, а также развивается воспалительный процесс на слизистой оболочке рта и десен (стоматиты и гингивиты).

Табачный дым заглатывается вместе со слюной в желудок. Происходит воспаление слизистой оболочки желудка — гастрит. Эта болезнь отличается длительным, часто хроническим течением. Спастическое действие никотина отражается и на пищеварении, возникают перемежающиеся запоры и поносы. Под влиянием никотина резко ограничивается приток крови к желудочной стенке, из-за ослабления мышечной деятельности желудка пища в нем задерживается.

Наверное, не стоит разъяснять, сколь тлетворно влияние табака на легкие. Частым следствием хронического отравления никотином является «бронхит курильщика», сопровождающийся выделением обильной, густой мокроты. Изнуряющий кашель вызывает все большее растяжение стенок легочных воздухоносных пузырьков — альвеол, носителей основного газообмена. Патологический процесс, захватывающий легочную ткань, постепенно приводит к развитию эмфиземы. Она характеризуется затруднением дыхания, стойкой одышкой, слабостью, резким ухудшением трудоспособности.

Никотин является, кроме того, сильным сердечным ядом. Курящий человек и не ведает, что только от одной сигареты биение его сердца учащается на 18—20 ударов в минуту. Число сердечных сокращений в сутки у курящих больше на 15—20 тысяч. Разумеется, зто не может не сказаться на состоянии сердечной мышцы. Курильщики должны знать, что, не расставаясь с сигаретой, они заставляют свое сердце работать «на износ». Под влиянием никотина происходит сужение кровеносных сосудов и изменения в их стенках, что способствует развитию атеросклероза.

Систематическое курение является одной из основных причин заболевания кровеносных сосудов — облите-

рирующего эндартериита артерий голени и стопы (эта болезнь еще называется перемежающейся хромотой). Сужение (облитерация) сосудов, наступающее в результате усиленного разрастания их внутренней оболочки, приводит к тому, что отдаленные от сердца участки тела, и прежде всего нижние конечности, начинают плохо снабжаться кровью.

Во многих случаях пристрастие к табаку приводит к приступам, напоминающим клиническую картину грудной жабы (стенокардии). Курильщик готов дать множество объяснений по поводу появившихся у него перебоев в сердце, отеков, резкой одышки, но лишь в последнюю очередь начинает понимать, что причиной всего этого явилось курение.

Курение оказывает пагубное действие на нервную систему. Получается парадокс: курильщик вооружается сигаретой, чтобы «успокоить нервы», а на поверку выходит, что под влиянием табака эти самые нервы подвергаются сильнейшему токсическому «удару», что приводит к расстройству многих функций. Человек не подозревает, что именно курение вызывает у него бессонницу, раздражительность, вспыльчивость, головную боль. Больше того, при возникновении указанных нарушений он из-за своей неосведомленности обращается как к «целительному средству» к сигарете, тем самым значительно усугубляя эти явления.

Ошибочно мнение, что с помощью сигареты можно снять нервное напряжение и улучшить настроение. А. П. Чехов писал другое: «После того, как я бросил курить, у меня не бывает мрачного и тревожного настроения».

Абсурдны рассуждения тех, кто полагает, что будто бы курение дает энергию организму. Возьмем, например, выполнение чисто физической работы. О явном ухудшении работоспособности под действием никотина достаточно красноречиво свидетельствует такой факт: у группы молодых людей специальным аппаратом (эргографом) регистрировалась сила мышц до и после курения. Результаты показали значительное снижение мышечной силы под влиянием никотина.

Курение вызывает расстройство и такой важной функ-

ции, как зрение. Наступающие из-за интоксикации никотином изменения вызывают болезнь, носящую название табачной амблиопии. В этих случаях на сетчатке глаза образуется нечувствительный участок, что приводит к значительному снижению остроты зрения. Болезнь нередко обнаруживает склонность к прогрессированию.

Действие никотина отражается и на половой сфере. Курение может явиться причиной бесплодия у мужчин. Не менее угнетающе воздействует никотин и на половую функцию женщин, нарушая менструальный цикл, приближая наступление климакса (полового увядания) и способствуя преждевременному старению. Выраженное отравляющее действие никотин оказывает на организм беременной женщины. Специалисты, изучавшие особенности протекания беременности у 7500 женщин, установили, что у курящих вдвое чаще рождаются недоношенные дети.

Следует осветить еще один важный вопрос. Известно ли курильщикам, что опытным путем из табачной смолы выделены канцерогены — вещества, способные вызвать развитие раковой опухоли?

С каждым годом увеличивается число больных раком легких. Учеными установлено, что между возникновением этого заболевания и курением существует явная связь. Согласно научным исследованиям, риск возникновения рака легких тем выше, чем в более молодом возрасте развивается пристрастие к табаку. Если, например, человек начал курить еще двенадцатилетним подростком, пишет советский ученый Г. Н. Зубовский, то вероятность появления у него рака легких возникает раньше сорокалетнего возраста.

Никотин, кроме того, способствует поражению раком различных органов пищеварительной системы. Очень часто опухоль развивается на слизистой оболочке желудка. Попадая вместе со слюной в желудок, никотин способствует постепенному развитию гастрита. Он становится хроническим, в результате понижается кислотность, то есть создается благоприятная почва для образования злокачественной опухоли.

Каждый человек, страдающий алкоголизмом, может быть избавлен от этого недуга. «Безусловно, многие больные алкоголизмом, — подчеркивает известный советский психиатр, профессор И. В. Стрельчук, — понимают гибельность своего положеиия, размеры ущерба, причиненного им спиртными напитками. Они оправдывают себя тем, что вылечиться невозможно, что выхода у них нет. Все это неправда. Алкоголизм можно и должно лечить».

Но дело в том, что алкоголика нельзя вылечить «насильно». Здесь необходимо одно очень важное условие: искреннее желание самого больного расстаться с хмельным зельем. Если нет такого желания, если пьющий идет к врачу, лишь уступая настояниям окружающих или из любопытства, «ради пробы», без мобилизации определенных усилий (ведь заявляют иные алкоголики: «Наше дело пить, а ваше — нас лечить»), то хороших результатов ждать не приходится.

Приняв решение лечиться, заболевший хроническим алкоголизмом должен приложить мужество и волю для преодоления вредной привычки и полностью довериться врачу, неукоснительно выполняя все его назначения. Очень важно, чтобы во враче пациент видел не только своего целителя, но и друга — доброжелателя, советчика, который наверняка поможет ему выйти из беды.

Больной должен быть активным помощником врачу. Уместно здесь привести слова одного древневосточного врача, сказаииые им его пациенту: «Смотри, нас трое — я, ты и болезнь. Поэтому, если ты будешь на моей стороие, нам будет легче одолеть ее одну; но если ты перейдешь на ее сторону, я одии не в состоянии буду одолеть вас обоих».

Следует помнить, что если применительно к другим заболеваниям выздоровление зависит в первую очередь от используемых с лечебной целью средств и различных методик, то в отношении больных алкоголизмом главное заключается в том, чтобы добиться от них твердой установки на полный отказ от спиртного.

Противоалкогольное лечение включает три обяза-

тельных этапа. Первый — устранение непосредственных последствий отравления алкоголем, психотерапевтическое воздействие на больного и подготовка к активным методам лечения. Второй — проведение курса активного противоалкогольного лечения, результатом которого является выработка полного отвращения к спиртным напиткам и непереносимость их. Третий этап — поддерживающая терапия, направленная на предупреждение возобновления болезни.

Методы активного лечения алкоголизма разнообразны. Один из них — так называемая условнорефлекторная терапия, заключающаяся в выработке у больного отрицательной реакции на алкоголь. Неоднократное сочетание приема рвотного средства (обычно с этой целью применяется апоморфин) с небольшой дозой алкоголя приводит к тому, что уже один только алкоголь вызывает рвоту.

Конечно, при лечении требуются терпение и выдержка, чтобы каждый раз стойко переносить тошноту, боли в желудке, рвоту. Но в намеренном вызывании этих явлений и заключается смысл лечения. У больного должен быть выработан прочный условный рефлекс на любой спиртной напиток, как раз и выражающийся в возникновении перечисленных выше неприятных ощущений. Именно тогда, когда не только вкус алкоголя, но даже его запах будут вызывать у больного резкое отвращение, — лечение можно считать успешным.

Другим методом является гипнотерапия. Суть этого метода состоит в том, что больной погружается врачом в гипнотический сон, во время которого проводится внушение необходимости в будущем полного воздержания от алкоголя и императивное (приказательное) внушение отвращения к запаху и вкусу спиртного (выработка тошнотного и рвотного рефлекса). Обычно проводится 12—15 сеансов.

Есть еще один способ лечения — с помощью антабуса. Таблетки этого препарата даются больному в течение определенного срока. Данный способ лечения основан на том, что алкоголь даже в самых малых дозах, вступая в организме во взаимодействие с антабусом, вызывает тяжелое общее состояние, сопровождаю-

щееся тягостными ощущениями. В итоге употребление спиртных напитков становится невозможным.

Выбор того или иного способа лечения определяет врач после обследования больного. Надо сказать, что некоторые интересуются, какой из активных методов лечения алкоголизма наиболее эффективен. Ставим этих людей в известность, что при дифференцированном подходе к лечению, предполагающем, в частности, обязательный учет индивидуальных особенностей больного, существенной разницы в эффективности указанных методов нет.

Необходимо особо отметить такой момент. Некоторые родственники больных алкоголизмом, руководствуясь самыми благими намерениями, начинают давать больному рвотные средства и, что еще хуже, подкладывать в пищу антабус. Разумеется, что назначение каких бы то ни было лекарственных средств без ведома врача недопустимо: ведь антиалкогольные препараты имеют не только показания, но и противопоказания, и поэтому прием этих препаратов должен осуществляться под строгим врачебным контролем и при сознательном (что весьма важно) отношении больного к лечению.

Прошедшему курс терапии следует в дальнейшем не менее двух лет находиться под наблюдением врача-нарколога. Поддержание контакта с врачом помогает закреплению полученных результатов. Большое значение имеет проведение так называемых «поддерживающих» мероприятий (психотерапевтические беседы, способствующие укреплению у пациента уверенности в избавлении от пристрастия к спиртному и невозможности возвращения болезни, периодически проводимые сеансы условнорефлекторного лечения, прием небольших доз антабуса).

Очень важно, чтобы все перечисленные лечебные мероприятия контролировались общественными организациями. Система общественного контроля за противоалкогольным лечением, введенная в практику работы многих промышленных предприятий, оказывается обычно наиболее эффективной.

Хорошим средством для закрепления результатов лечения является участие бывшего алкоголика в борь-

бе с пьянством. С этой целью в некоторых республиках организованы специальные противоалкогольные клубы. Общественная деятельность членов клуба сочетается с получением проводимой в этих клубах (они в большинстве своем находятся при психоневрологических диспансерах) психотерапевтической помощи со стороны врача.

Во главе таких клубов стоит совет бывших пациентов, избираемый на общем собрании. В клубе проводятся лекции и беседы. Члены клуба помогают врачам диспансера обследовать условия быта и работы больных алкоголизмом, оказывают своим личным примером поддержку тем, кто решил обратиться за лечебной помощью. В клубе существует свой устав. Вот короткая выдержка из устава клуба «Аметист», уже в течение многих лет существующего в Риге:

«Клуб трезвости «Аметист» является добровольной общественной организацией. Она объединяет людей, сознающих беду, которую обществу в целом и каждому его члену в отдельности приносит пристрастие к спиртному, и не употребляющих алкогольные напитки, не поддерживающих их употребление и считающих, что это несовместимо с принципами морального кодекса строителей коммунизма. Основной задачей клуба является соединение усилий трезвенников для борьбы с алкоголизмом, особенно среди молодежи, способствование всестороннему развитию личности и здоровому образу жизни. Средствами реализации этой задачи являются:

1) абсолютное воздержание каждого члена клуба от употребления алкогольных напитков;

2) изучение вредного действия алкоголя и истории движения за трезвость;

3) противоалкогольная пропаганда и пропаганда трезвости;

4) организация свободного времени членов клуба, помощь в развитии у них интереса к искусству, науке, спорту, общественно-политической жизни;

5) взаимная моральная поддержка в воздержании от алкогольных напитков;

6) деятельность, направленная на ломку старых и со-

здание новых бытовых традиций, свободных от употребления алкоголя;

7) расширение сферы деятельности клуба и привлечение в него новых членов».

Очень большое и плодотворное воздействие оказывают совместные выступления врача и бывших алкоголиков на предприятиях и в учреждениях, ЖЭКах, санаториях, домах отдыха. Опыт работы клубов показал, что они реально помогают не только активизации противоалкогольной пропаганды среди населения, но и предотвращению рецидивов алкоголизма у больных, прошедших лечение.

В заключение хочется обратиться ко всем тем, кто все еще не решается прийти к врачу, боясь прослыть алкоголиком (хотя, говоря откровенно, такой человек хорошо знает, что именно в этом качестве он уже давно известен окружающим). Не нужно стыдиться получить необходимую помощь у врача. Наоборот, следует стыдиться пьянствовать, причиняя тем самым вред себе и другим.

«Мы должны выделять в проблеме алкоголизма, — пишут известные специалисты в области наркологии, профессора А. А. Портнов и И. Н. Пятницкая, — не только гигиенический аспект, но и нравственный. При этом акцент должен ставиться на нравственном значении проблемы. Быть пьяным должно быть столь же невозможным, как и голым».

Большой эффект дают комсомольские «бойкоты» пьянству, открытые собрания с рассмотрением персональных дел злоупотребляющих спиртными напитками, публичные суды над пьяницами.

Молодежь должна твердо осознать антигуманный, аморальный характер пристрастия к выпивке. Как можно больше внимания следует уделять индивидуальной воспитательной работе, направленной прежде всего на предупреждение приверженности к спиртному. Мы обязаны сделать все, чтобы окончательно победить пьянство — зло, которое разрушает здоровье, коверкает личность, мешает нашему движению вперед, порочит высокое звание советского человека.

А теперь в общих чертах попытаемся осветить меры, направленные на борьбу с другим пороком — пристра-



стием к табаку. На какой стадии легче победить эту вредную привычку? Разумеется, на самой ранней, пока курение не превратилось в стереотипный, неотъемлемый акт, пока организм еще не подвергся всякого рода заболеваниям.

Сколько бы мы ни вкладывали в голову человека известную истину о том, что «курить — здоровью вредить», мы не добьемся положительных результатов, если он сам, усилием собственной воли, не придет к решению навсегда распрощаться с сигаретой.

Есть немало людей, которые в течение жизни неоднократно бросали курить. Приняв в очередной раз такое решение, они утешают себя мыслью, что перерыв в курении сразу же улучшит их состояние, что благодаря временному расставанию с табаком их покинут все недуги. Эти люди заблуждаются.

С помощью такой частичной меры, как перерыв в

курении на какой-то короткий период, невозможно полностью ликвидировать нарушения обмена веществ, изменения со стороны нервно-психической сферы и другие расстройства, к которым обязательно приводит курение. И при повторном столкновении с сигаретой эти расстройства незамедлительно напомнят организму о себе...

Бросить курить нужно раз и навсегда! Это единственно разумный путь. Для этого необходимо знать о вредном влиянии курения на организм, принять для себя твердое решение отказаться от потребления табака, наметить наиболее удобное время для отвыкания (выходные дни, отпуск и пр.). Это решение курящего должно поддерживаться окружающими.

Большая роль в деле борьбы с пристрастием к никотину принадлежит разъяснительной и воспитательной работе с молодежью, с коллективами, где особенно распространено курение. Для этого должны быть привлечены все средства массовой информации.

Давайте посмотрим, как ведется борьба с курением в школе. Здесь этот вопрос пока еще далек от своего разрешения. Однако такие задачи, как разъяснение огромнейшего вреда курения для молодого, растущего организма, последовательная работа по пресечению этой привычки как у опытных, так и у начинающих курильщиков, естественным образом входят в педагогическую практику.

По имеющимся в медицинской литературе данным, 84,2% мужчин начали курить в возрасте до 18—19 лет. Именно поэтому работа по борьбе с курением должна начинаться уже в общеобразовательной школе. Родителям, педагогам, медицинским работникам нужно в этом важном деле объединить свои усилия в интересах сохранения здоровья подрастающего поколения. Для этого необходимо не эпизодически, а повседневно использовать все возможные средства учебной, внеучебной и внешкольной работы.

Важной задачей является активная работа по разъяснению отдаленных последствий курения. Для этого годятся средства наглядной агитации — выставки, плакаты, стенная печать. Таким образом расширятся знания уча-

щихся о механизмах действия и вредных свойствах никотина.

Как известно, подростки охотно участвуют в массовых мероприятиях, проявляют максимум инициативы в разных добрых начинаниях. Надо только организовать их, умело включить в процесс борьбы с курением как с отрицательной формой общественного поведения, например привлекать к контролю за соблюдением внутреннего распорядка школы, выполнением санитарно-гигиенических требований.

В этом плане наиболее эффективны меры, с помощью которых создаются неблагоприятные условия для курящих подростков. «Вето» на курение должно распространяться не только на учащихся, но и на школьных учителей, преподавателей техникумов и институтов, обслуживающий персонал.

В случае эффективности запретительных мер резко снижается опасность «пассивного» курения, то есть отравления никотином некурящих людей, но находящихся с курильщиками в одном помещении и невольно поглощающих табачный дым.

Закономерно возникает вопрос: все ли сделано нами, взрослыми, для того, чтобы наши дети не знали сигарет, не вкусили табачного яда?

Ответить на этот вопрос утвердительно мы, к сожалению, еще не можем. До сих пор нередко приходится наблюдать, как к окошку табачного киоска протягивается рука подростка и как в эту руку вкладывается пачка сигарет. Допустим, здесь ему не продали сигареты, выпроводили из очереди. Но он идет в соседний киоск, и там окружающие не среагировали должным образом на несовершеннолетнего покупателя — педагогический акт не состоялся. Нам, взрослым, нужно взять под строжайший контроль здоровье и нравственность подростков, сообща принять меры к тому, чтобы уберечь их от пагубного пристрастия к табаку!

Как правило, человек, не лишенный воли и решивший окончательно расстаться с курением, оказывается в состоянии справиться с этой задачей самостоятельно, без обращения к врачам.

Существуют два способа отказа от курения. Первый

заключается в резком, одномоментном прекращении курения. В таких случаях лучше использовать для этого период, не сопряженный с повышенным нервным напряжением: дни отдыха, путешествий, нахождения в лечебных учреждениях. Трудно переносятся лишь первые двое-трое суток. Затем явления абстиненции проходят, возвращается хорошее самочувствие, повышается настроение, человек ощущает прилив сил и бодрости.

Другой способ заключается в постепенном отвыкании от табака, в последовательном снижении дневной дозы выкуриваемых сигарет, что помогает избежать абстиненции и связанных с ней неприятных ощущений.

Можно подавлять тягу к курению разными методами. Надо заметить, что здесь очень полезны всякого рода отвлечения. Кроме того, имеет немалое значение обстановка, в которой находится курильщик: важно, чтобы у него не было стимула закурить, не было повода излишне волноваться и нервничать, чтобы другие люди не курили рядом. Некоторым курильщикам сигарету могут заменить мятные леденцы.

Бывает и так, что человек, приняв решение бросить курить, не может обойтись без помощи врача. Помощь эта заключается в применении лекарств, облегчающих состояние во время никотиновой абстиненции. Врач назначает в таком случае сердечные средства, снотворные, а также различные препараты, успокаивающие нервную систему.

Довольно эффективной мерой в борьбе с курением является полоскание полости рта вяжущими средствами, вызывающими неприятие табачного дыма. В качестве таких средств применяют 0,25%-ный раствор азотнокислого серебра, раствор эвкалиптового масла (15—20 капель на стакан). Полоскать рот этими веществами следует несколько раз в день, причем непосредственно перед попыткой закурить.

Нередко врачи назначают курильщикам так называемую заместительную терапию. Такие алкалоиды, как лобелин (получаемый из лобелии — растения семейства колокольчиковых) и цитизин (входящий в состав семян ракитника и термопсиса), оказывают на вегетативную нервную систему, а также на обменные процессы в организме дей-

ствие, подобное никотиновому. Одновременно у курильщика пропадает «вкус» к сигаретам. При прежнем их количественном потреблении возникают такие явления, как чувство сдавливания в области сердца, боли в животе, затруднение дыхания, резкая слабость, поносы.

Лобелин и цитизин изготавливаются в виде ампул и таблеток. Таблетки с входящим в их состав лобелином называются лобесилом, а с цитизином — табексом. Курс лечения ими продолжается около 10 дней.

Так же как и при лечении алкоголизма, для борьбы с курением применяют такие методы, как условнорефлекторное лечение и гипнотерапию. У желающих расстаться с этой привычкой при помощи лекарственных препаратов (апоморфин, зметин и др.) или словесного внушения вырабатывается условный рефлекс, вызывающий отвращение к курению.

Иногда курс того или иного лечения повторяют, чтобы избежать возможного возобновления прежнего пристрастия к табаку. Следует помнить, что одна выкуренная сигарета может разрушить все, к чему человек так упорно стремился.

Улучшение состояния здоровья у бросившего курить дает о себе знать незамедлительно. Вместе с хорошим аппетитом приходит спокойный, глубокий сон, изменяется внешний вид человека, выравнивается настроение, повышается работоспособность. Исчезает кашель — постоянный бич курильщика. Нормализуются все функции организма.

Заключение

В нашем обществе созданы все условия для сохранения и укрепления здоровья, в частности психического. Важной предпосылкой для этого является правильное понимание человеком процессов, происходящих вокруг, и сознательное, вдумчивое отношение к ним. Так как человек представляет собой единство социального и биологического, хорошее здоровье и работоспособность — результат правильной адаптации организма к окружающей социальной и природной среде.

Разумеется, общество может и должно участвовать в формировании человека, благотворно влиять на его психическое состояние. Но не следует забывать, что многое зависит от самого индивидуума. Сам человек волен воспитывать в себе лучшее, избавляться от дурного.

Каждый из нас должен постоянно укреплять «бастионы» своего организма. Мы же подчас, наоборот, ослабляем их (на страницах этой брошюры говорилось о вреде пьянства, курения, бесконтрольного применения лекарств), следствием чего становится ухудшение здоровья и снижение возможностей к активной деятельности. А ведь в норме эти возможности поистине безграничны. То, чего не может преодолеть природа, с чем не в силах справиться техника, подвластно человеку. Способность его к созиданию не знает пределов.

Живя в обществе, человек осознает свое предназначение, его мысли, чувства и поступки носят общественный характер. Его энергия, деятельность, направленная вовне, как правило, продуктивна.

Но часто ли мы заглядываем внутрь себя, выявляем свои резервы, стремимся ли совершенствовать свой физический и психический аппарат? Встречаются еще среди нас люди, которые, совершенно не задумываясь, тратят себя по пустякам, разбазаривают свое самое большое богатство — здоровье.

Многие ошибочно полагают, что легче добиться, например, высоких производственных показателей, что-то сочинить или построить, чем преодолеть, изжить собственные слабости и вредные привычки. Это прежде всего установка безвольных людей. К сожалению, в повседневной жизни, за множеством мелких и крупных дел мы мало уделяем внимания таким вещам, как самовоспитание, самоконтроль. Просто мы считаем их необязательными, не имеющими существенного значения. И как много при этом теряем!

Ради достижения возможности всегда хорошо себя чувствовать, не знать, что такое болезни, сохранить до глубокой старости силы, веселый нрав, бодрость духа, — ради этого стоит потрудиться. Только с помощью постоянной работы над собой можно овладеть ценнейшим искусством — искусством быть здоровым.

Содержание

Юлиан Борисович ТАРНАВСКИЙ
ИСКУССТВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
(О психогигиене)

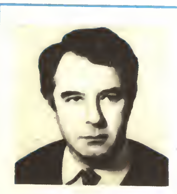
Главный отраслевой редактор А. Нелюбов
Редактор Б. Самарин
Мл. редактор Л. Щербакова
Худож. редактор М. Гусева
Техн. редактор А. Красавина
Корректор Н. Мелешкина

ИБ № 8090

Сдано в иабор 21.10.85. Подписано к печати 17.10.85. А13901 Формат бумаги $70 \times 100^1/_{32}$. Бумага тип. № 3. Гарнитура журнальио-рублеиая. Печать офсетиая. Усл. печ. л. 3,90. Усл. кр.-отт. 8,12. Уч.-изд. л. 4,82. Тираж 1 286 360 экз. Заказ 2477. Цена 15 коп. Издательство «Знание». 101835, ГСП, Москва, Центр, проезд Серова, д. 4. Индекс заказа 866302.

Ордена Трудового Красиого Знамени Калининский полиграфический комбинат Союзполиграфпрома при Государствеином комитете СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 170024, г. Калинин, пр. Ленина, 5.

15 коп. а·ко·N90 Индекс 70063



ТАРНАВСКИЙ Юлиан Борисович — кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник Всесоюзного центра пограничной психиатрии ВНИИ общей и судебной психиатрии имени проф. В. П. Сербского. В течение 25 лет занимается изучением клинических особенностей нервно-психических заболеваний, влияние на их течение возрастного фактора, а также применения новых психотропных лекарственных средств. Им издано свыше 70 печатных трудов, в том числе ряд научно-популярных статей по проблемам психогигиены и психопрофилактики. Ю. Б. Тарнавский — лауреат годовых конкурсов, организуемых обществом «Знание», журналом «Здоровье». Он является автором брошюр, награжденных специальными дипломами на всесоюзных конкурсах научно-популярной литературы и переведенных на иностранные языки и языки народов СССР.

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ЗНАНИЕ»